

جـــــامعة الجــزائر
معهد التربية البدنية والرياضية بسيدي عبد الله

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في نظرية و منهجية التربية البدنية والرياضية

موضوع:

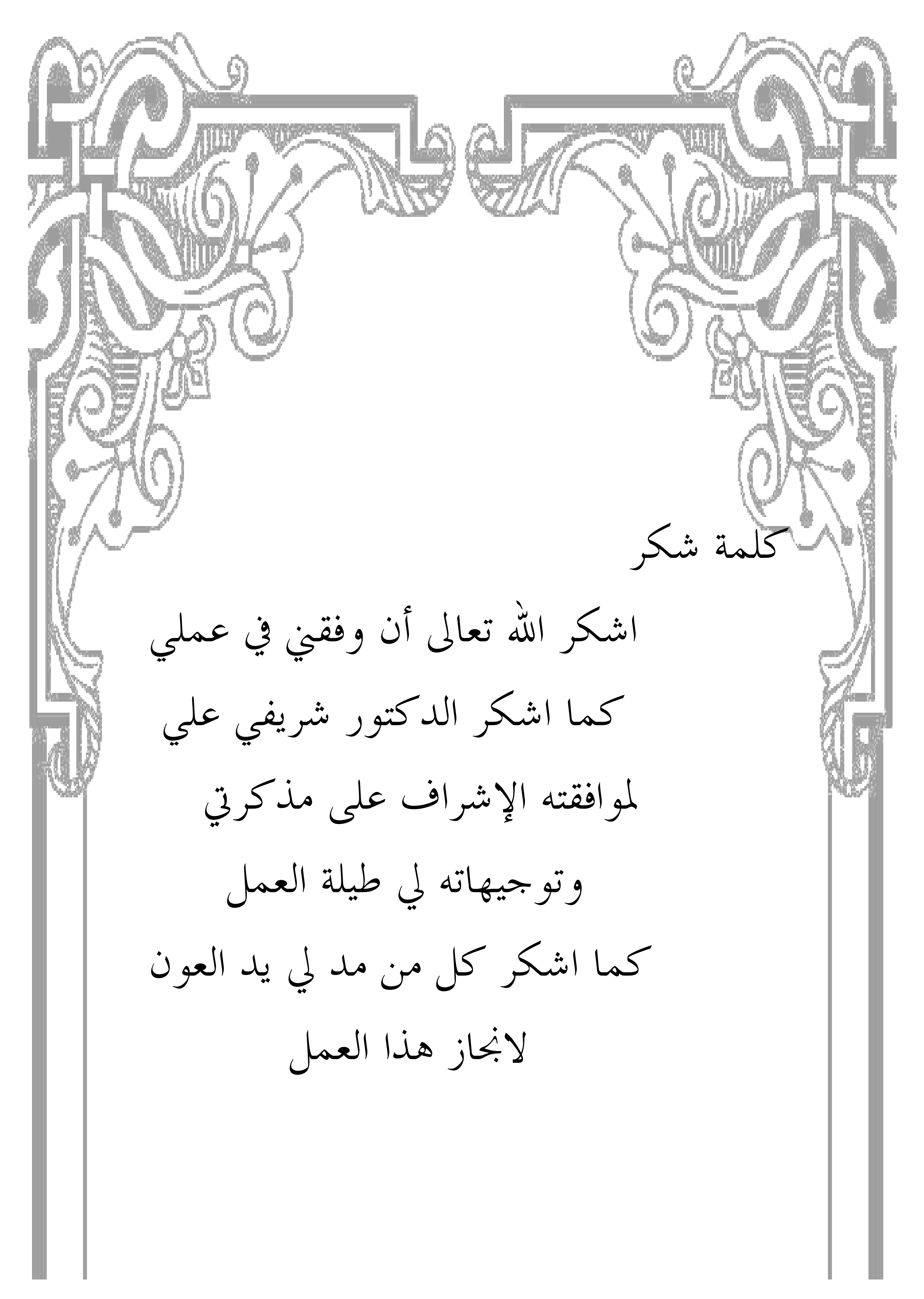
انعكاس تقييم امتحان بكالوريا التربية البدنية والرياضية على الحالة النفسية لتلاميذ أقسام الثالثة ثانوي

دراسة ميدانية على تلاميذ اقسام النهائي لولاية الجلفة

إعداد الطالب :
شاربي بلقاسم

اشراف :
د . شريفي علي

السنة الجامعية :2007-2008



كلمة شكر

اشكر الله تعالى أن وفقني في عملي

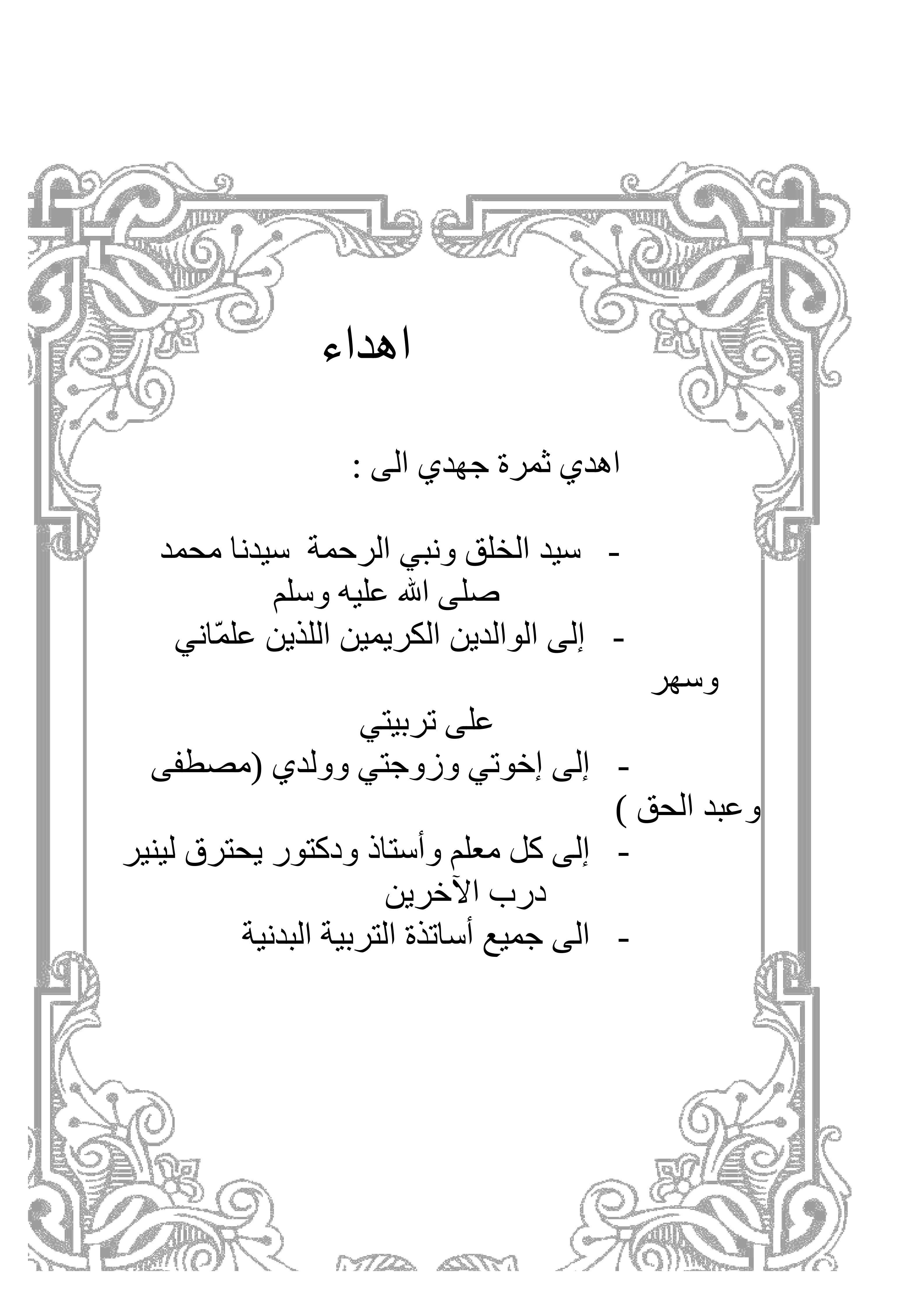
كما اشكر الدكتور شريفي علي

لموافقته الإشراف على مذكرتي

وتوجيهاته لي طيلة العمل

كما اشكر كل من مد لي يد العون

لانجاز هذا العمل



اهداء

اهدي ثمرة جهدي الى :

- سيد الخلق ونبي الرحمة سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم
- إلى الوالدين الكريمين اللذين علمّاني وسهر على تربيتي
- إلى إخوتي وزوجتي وولدي (مصطفى وعبد الحق)
- إلى كل معلم وأستاذ ودكتور يحترق لينير درب الآخرين
- الى جميع أساتذة التربية البدنية

الـــــفـــــــــــهـــــــرس

مدخل الرسالة

الفصل الثالث : الحالات النفسية المرتبطة بالامتحان

الفصل الرابع : المراهقة

الجـــــــانب التـطـبيقـــــــــــــــي

الفصل الخامس :منهجية البحث

الفصل السادس : عرض النتائج

الفصل السابع : تحليل النتائج



مدخل البحث

الإطار المنهجي

مقدمـــــة :

إن التطور الكبير الذي شهده العالم في منتصف القرن الماضي في شتى مجالات الحياة فرض إيقاعا سريعا على جميع الدول و المجتمعات و كان لابد على جميع الدول إجراء مجموعة من التشريعات و القوانين و الإصلاحات في كل القطاعات حتى تتمكن من مسايرة هذا التطور الكبير .

وهذا ما أقدمت عليه الدولة الجزائرية في السنوات الأخيرة من خلال إصدار مجموعة من القوانين و الإصلاحات في كل المجالات و القطاعات منها العدالة و الإدارة و الاقتصاد و لعل أهم القطاعات التي أولت لها الدولة الجزائرية الاهتمام الأكبر في مرحلة البناء نجد القطاع التربوي باعتباره اللبنة الأساسية لتكوين المجتمع و الوسيلة المثلى لإعداد نخبة المستقبل ، فأصبحت أغلب الدراسات تركز على النهوض بهذا القطاع من خلال مجموعة من الإصلاحات الجذرية، التي قامت بـها وزارة التربية بدافع مسايرة تطورات العصر، و التفتح على العالم ، و لم تستثني هذه التغييرات أية مرحلة من المراحل أو مادة من المواد بل شملت جميع المواد التربوية، في مختلف الأطوار بداية بتغيير المناهج و الأهداف التربوية، وصولا إلى طريقة التدريس، في خطوة رامية إلى التخلص من كون الأستاذ هو محور العملية التربوية و هو الذي يقوم بإعداد كامل مراحل و محتوى الدرس، و التلميذ هو المستهلك، إلى الانتقال إلى التلميذ هو المركز و المحور الأساسي للعملية التربوية، آخذين بعين الاعتبار كل قدراته الجسمية و العقلية و النفسية و الحركية ...الخ

و التربية البدنية بصفتها مادة كباقي المواد تعمل على تنمية و بلورة شخصية الفرد من جميع الجوانب النفسية والحركية و الصحية و الاجتماعية معتمدة في ذلك على الجانب الحركي الذي يميزها و الذي يأخذ مداه من الأنشطة البدنية

والرياضية كدعامة ثقافية و اجتماعية ، فهي تمنح المتعلم رصيدا صحيا يضمن له توازنا سليما و تعايشا منسجما مع المحيط الخارجي منبعه سلوكات فاضلة.

إن إدراك المسؤولين على القطاع التربوي للقيمة الحقيقية للتربية البدنية و ما يمكن إن تقدمه في إعداد التلميذ الصالح داخل المؤسسات التعليمية ،جعلهم يولونها بعض العناية و الاهتمام ،كتوفير المنشآت الرياضية، والوسائل اللازمة، و تكوين أساتذة مختصين و كذلك إدراجها في الامتحانات الرسمية (شهادتي البكالوريا و التعليم الأساسي)، أي استبدال تقييم الأستاذ للتلاميذ من خلال عملهم طوال السنة، إلى تقييم جديد من خلال اختبار رسمي يتم إجراؤه في يوم واحد في آخر السنة الدراسة تشرف عليه لجنة متكونة من مجموعة من أساتذة التربية البدنية و يحتوي على أنشطة (مقاومة – السرعة – القفز الطويل – رمي الجلة) معتمدين في ذلك على سلم تنقيط موحد .

إن هذا التغيير في طريقة تقييم تلاميذ أقسام الثالثة ثانوي كان لابد أن يكون له انعكاسات على نفسية التلاميذ (كالخوف و القلق و الدافعية ....) نظرا لما بينهم من اختلافات في القدرات البدنية و الصحية و المعرفية حتى الجنسية .

وعليه وقصد تشخيص هذه الظاهرة النفسية لدى تلاميذ أقسام النهائي ، ارتأينا القيام بدراسة سيكولوجية ميدانية، تقوم على أسس علمية ومنهجية واضحة، لتقصي حقيقة الأثر النفسي لدى هاته الفئة، لمعرفة مصادره ومسبباته.

ولقد تضمن البحث جانبين الجانب النظري و الجانب التطبيقي وسبعة فصول على النحو التالي .

* **الإطار المنهجي للدراسة :** ويتضمن المقدمة ، الإشكالية ، فروض الدراسة ، أهمية الدراسة ، هدف الدراسة ، المفاهيم المستخدمة في الدراسة ، الدراسات المشابهة .

الباب الأول : الإطار النظري للدراسة : ويحتوى على أربعة فصول .*

الفصل الأول : مفهوم التقييم والتقويم والمصطلحات المرتبطة بهم. -

الفصل الثاني : تعريف ومفهوم التربية البدنية -

الفصل الثالث : الاستعدادات النفسية المرتبطة بالمنافسة -

- الفصل الرابع :خصائص ومميزات مرحلة الثانوية (المراهقة)

الباب الثاني: الإجراءات الميدانية للدراسة *

الفصل الأول : وتضمن الإجراءات المنهجية للدراسة

الفصل الأول : تفسير البيانات الإحصائية

الفصل الأول : وتضمن تحليل البيانات وعرض النتائج بالإضافة الى التوصيات والاقتراحات

1-إشكالية البحث :

لقد أصبحت التربية البدنية جزء أساسي من النظام التربوي العام الذي يهدف إلى إعداد المواطن(التلميذ)إعداد نفسيا وبدنيا وعقليا يجعله يتأقلم مع بيئته من خلال التعبير على ذاته وتنمية وبلورة شخصيته من جميع النواحي الحركية منها والنفسية والاجتماعية و العاطفية معتمدا في ذالك على النشاط الحركي الذي يأخذ مداه من الأنشطة البدنية والرياضية كدعامة نفسية معرفية واجتماعية .

فالتربية البدنية تمنح للتلميذ رصيدا صحيا و معرفيا يضمن له توازنا سليما و تعايشا منسجما مع الآخرين منبعه سلوكات فاضلة تعطيه فرصة الاندماج الفعلي مع أقرانه أو بيئته .

ورغم هذا قد حكم على مادة التربية البدنية مسبقا وفي كثير الأحيان من خلال الأنشطة الرياضية على أنها لعب وترفيه أو فترة راحة بين الحصص التعليمية أو أنها مضيعة للوقت ولا مجال للاهتمام بها

غير أن الأبحاث الحديثة التي أجريت في الكثير من الدول المتقدمة و معرفة الخصائص العامة لنمو الطفل و كذا المراهق و مدى الدور الايجابي الذي يمكن أن تلعبه ممارسة التربية البدنية في تمكين الأفراد من التغلب على الصعوبات الصحية و الفسيولوجية و كذا الاضطرابات النفسية جعلت جميع الدول تتعامل مع الأمر بكثير من العناية و الاهتمام .

و هو ما تفطنت له الدولة الجزائرية من خلال إجبارية ممارسة التربية البدنية و الرياضية و توفير الوسائل و التأطير المناسب لتحقيق الأهداف التربوية للمادة حتى تتماشى مع الأهداف التربوية العامة و لعل الإصلاحات التربوية الأخيرة التي أقرتها وزارة التربية الوطنية شملت مادة التربية البدنية و

الرياضية من خلال تغيير مناهج التدريس و طرق التقييم بصفة عامة و تقييم أقسام النهائي للمرحلة الثانوية بصفة خاصة و ذلك بإدراج مادة التربية البدنية و الرياضية ضمن الامتحانات الرسمية من خلال إجراء التلاميذ لامتحان بكالوريا التربية البدنية و الرياضية وفق إجراءات خاصة تجعل التلميذ يعبر عن قدراته البدنية كمحصلة لمكتسباته السابقة .

حيث يجرى هذا الامتحان في يوم واحد و يتضمن أربعة أنشطة (مقاومة – سرعة – قفز طويل – رمي الجلة) و يتم تقييم كل تلميذ بالنتيجة المحصل عليها على أساس سلم تنقيط مضبوط و موحد وطنيا ، و النتيجة النهائية تسجل في كشف نقاط البكالوريا لكل تلميذ و تكتسي دور كبير في تحديد مصيره و مستقبله الدراسي ، و من هنا يصبح لزاما على التلميذ الحصول على علامة تساهم في تحسين معدل البكالوريا و المعيار الوحيد للحصول على هذه العلامة هو النتيجة الكمية سواء تعلق الأمر بالزمن أو المسافة دون مراعاة الفروق الفردية أو الصحية أو الاستعدادات النفسية .

و هذا ما يحتم على أساتذة التربية البدنية و الرياضية المشرفين على أقسام النهائي السعي لتحضير التلاميذ لهذا الامتحان بطريقة يطغى عليها جانب المنافسة و البحث عن النتيجة عوض تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية مثل : الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم و الصفات البدنية و اكتساب المهارات الحركية و المعارف الرياضية و الصحية و تكوين الاتجاهات القومية و الوطنية و أساليب السلوك السوي.

دون أن ننسى ازدياد نسبة التوتر لدى طلاب المدارس مع ازدياد قرب اختبارات البكالوريا، ولا غرابة في ذلك فهذا إحساس يسري في نفس كل طالب حتى الطالب المتفوق يخاف من ضياع مركزه الأول وعدم حصوله على نتيجة تتناسب مع قدراته فضلاً عن الخوف الذي ينتاب أي طالب من الرسوب.

وهاجس الامتحانات هاجس مخيف يسيطر على عقول جميع التلاميذ وقد تكون طريقة الامتحانات هي السبب المباشر لنمو هذا الهاجس. فتقييم الطالب في امتحان بكالوريا التربية البدنية يتمركز على عطاؤه في الامتحان بغض النظر عن مشاركته وفاعليته خلال السنة الدراسية..ونتيجة الامتحان هي التقييم الرئيسي للتلميذ..ومن هنا نشأ ما يمكن تسميته بأزمة الامتحانات.

لذا جاءت هذه الدراسة لمعرفة الانعكاس النفسي لامتحان بكالوريا التربية البدنية و الرياضية عند تلاميذ أقسام النهائي . ومنه تطرح التساؤلات التالية :

- ما مدى انعكاس امتحان بكالوريا التربية البدنية و الرياضية على الحالة النفسية للتلاميذ ؟
- هل يتباين مستوى التأثير النفسي باختلاف الخصائص الفردية للتلاميذ (الجنس، الممارسة الرياضية ، الصفة) ؟ *
- كيف يرى أساتذة التربية البدنية و الرياضة انعكاسات طريقة التقييم الجديدة على نفسية التلاميذ أثناء سير الدروس ؟

---

* **الجنس (ذكور – اناث) – الصفة (معيد او غير معيد) - الممارسة (ممارسة حصة ت ب ر فقط او ممارسة الحصة وخارج الثانوية)**

2. فرضيات البحث :

الفرضية العامة :

لامتحان بكالوريا تربية بدنية انعكاس على الحالة النفسية لتلاميذ أقسام النهائي .

الفرضيات الجزئية :

*- هناك فروق في مستويات التأثير تعزى لمتغير الجنس

*- هناك فروق في مستويات التأثير تعزى لمتغير الإعادة .

*- هناك فروق في مستويات التأثير تعزى لمتغير الممارسة الدائمة للرياضة .

3 . أهمية البحث:

إن العلوم الاجتماعية التي تدرس الإنسان في كل جوانبه مازالت تواجه صعوبات كبيرة، ويحلل "أليكسيس كاريل" بقوله:" إن معرفة أنفسنا لن تصل أبدا إلى تلك المرتبة من البساطة المعبرة و التجرد و الجمال التي بلغها عالم المادة، إذ ليس من المحتمل أن تختفي العناصر التي أخرت تقدم علم الإنسان، فعلينا أن ندرك أن علم الإنسان هو أصعب العلوم جميعا"[1].

بالرغم من ذلك فإن الباحثين واصلوا بحوثهم قصد فهم و معرفة خبايا الإنسان، حتى يتسنى توجيهه و ما يلائم بناءه المورفولوجي و السيكولوجي و السوسيولوجي. و التربية باعتبارها أهم المجالات التي تهدف إلى تكوين و تهيئة الشخص الذي يتكيف مع الظروف المحيطة به، ويقول في هذا الصدد

---

[1] - أليكسيس كاريل : الإنسان ذلك الهول، مكتبة ا عارف ، ط 7 ، ب وت 1985. ص 24

محمد زيدان :" إذا كان التبدل و التطور هي السمات التي تميز المجتمعات الحديثة فإن مسؤولية التربية العظمى تجاه الأفراد أن تعدهم للتكيف مع ظروف العمل المستجدة و متطلبات المجتمع المتغير" ([1]).

وفي هذا المجال تأتي هذه الدراسة لمعرفة العلاقة بين ممارسة التربية البدنية و الرياضية كوسيلة لتحقيق أهداف تربوية سامية أو كغاية لتحقيق أهداف رياضية محضة من خلال النتائج الرياضية التي يحققها التلاميذ ومنه يمكن تلخيص أهمية الموضوع فيما يلي :

- يستمد موضوع التأثير النفسي لامتحان بكالوريا التربية البدنية والرياضية أهميته من جهة أنه موضوع جديد ولم يشرع في تطبيقه إلا منذ سنوات قليلة ، ومن جهة أخرى ونظرا للانعكاسات السلبية الخطيرة التي قد تخلفها التأثيرات النفسية المستمرة على التلاميذ وأدائهم، جاءت هذه الدراسة لتتناول موضوع هذه الآثار النفسية من أجل معرفة مستوياتها عند التلاميذ والتي تفيد في الحكم عما إذا كان مستوى التأثير النفسي معتدل، أم أنه بلغ مستويات قد تشكل عائقا على رغبة بعض التلاميذ في ممارسة التربية البدنية ، مما يستدعي اهتمام الباحثين والجهات الوصية من اجل العمل على وضع إستراتيجيات من شأنها جعل درس التربية البدنية وسيلة تربوية لمساعدة التلاميذ في الحصول على نمو نفسي و صحي و اجتماعي سوي لا غاية من اجل الحصول على النتائج الكمية و إهمال المطالب المعنوية .

- أهمية نقطة مادة التربية البدنية و الرياضية في تحديد نتيجة التلاميذ في شهادة البكالوريا

---

[1] - يب اسكندر إبراهيم: الدراسة العلمية للسلوك الإنسا ، مؤسسة ا طبوعات ا ديثة ، القاهرة ، ط 2 ، 1961. ص 75

- زيادة اهتمام الأولياء بنتائج أبنائهم في امتحان البكالوريا و تخوفهم من تأثير نتيجة امتحان التربية البدنية على مصير أبنائهم

- وجود فروق فردية و جنسية بين التلاميذ مما يجعل حالة من التباين في الاستعدادات النفسية لهذا الامتحان .

4. أهداف الدراسة:

يهدف البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف التالية:

1- معرفة التأثير النفسي لهذا الامتحان على سلوكات التلاميذ أثناء ممارسة التربية البدنية
2- معرفة الصعوبات النفسية لهذا الاختبار .
3- مدى تأثير برمجة هذا الاختبار على تحقيق أهداف التربية البدنية من وجهة نظر الأساتذة
4- معرفة مدى تأثر مستويات الضغوط النفسية باختلاف الخصائص الفردية للتلاميذ (الجنس، الخبرة الرياضية ، تفضيل نوع الرياضة ، الصفة).

5- تحديد المصطلحات :

- شهادة البكالوريا :

تعرف شهادة البكالوريا على أنها شهادة ينالها الناجحون في امتحان الدروس النهائية الثانوية ، وهي شهــادة إجبارية لكي يتمكن الطالب من الالتحاق بالمدارس العليا والجامعات والمعاهد .

- التربية البدنيــة :

" إن التربية البدنية هي كافة التغيرات التي تحدث في الفرد بواسطة الخبرات المتمركزة في النشاط الرياضي "

كما يقول اوبريتيفر " التربية البدنية هي مجموعة الخبرات التي يكتسبها الفرد خلال الحركة " (1)

كما يعرف الدكتور أمين الخولي مفهوم التربية البدنية والرياضية من منظور إجرائي على أساس أنها :

أ – مجموعة أساليب وطرق فنية : تستهدف اكتساب القدرات البدنية ، والمهارات الحركية والمعرفية ، والاتجاهات .

ب – مجموعة نظريات ومبادئ : تعمل على تبرير وتفسير استخدام الأساليب الفنية .

ج - مجموعة قيم ومثل : تشكل الأهداف والأغراض ، وتكون بمثابة محكات وموجهات للبرامج والأنشطة . [2]

- الحالة النفسـية :

النفس لغة : من فعل نفس بمعنى لطف و خرج ، يقال نفس فلان أي أمله و أزال كربه .

الحالة النفسية (إجرائي) :

استجابات انفعالية معتدلة نسبيا تظهر على الفرد فترة من الزمن وتعاوده بين حين وآخر وذالك لظروف بيئية مختلفة أو لتغيرات في الظروف البيئية

(عبد الغفار الدماطي ،احمد عبد الخالق ،1989) وتتميز الحالة النفسية بأنها أقل عنفا وأطول بقاءا من الانفعال (عبد اللطيف خليفة ، معتز بالله ،1997) . [3]

---

1 - **مد ا مامي أم ا و :أسس بناء برنامج التربية الرياضية ،دار الفكر العر ، القاهرة ،1990،ص 18**

2 - **مرازقة ال : أ ية استثارة الدافعية من خلال ارسة التربية البدنية وعلاقتها بالتفوق الدراسي لدى طلاب ا رحلة الثانوية با زائر ، معهد التربية البدنية ، ا زائر ،2001 ،ص 10 .**

3 - **بدر مد الانصاري: ا رجع مقاييس الشخصية –تقن على التمع الكوي – دار الكتاب ا ديث ،الكويت ن2002ن ص 408.**

-الامتحان:

مصدر الكلمة من امتحن يمتحن امتحانا "

للشخص :اختبره (امتحن قواه)

" الشيء : نضر فيه ودبره[1]

كما يعرف أيضا بأنه فحص للعمل توصلا للحكم على مدى نجاحه[2]

-التقييم :

هو إعطاء قيمة لعمل أو إنتاج ما ." فالتقييم في جوانبه من أهم الأسس التي يجب مراعاتها في العملية التعليمية ،فليس معنى هذا إن عملية التقييم تقتصر على التلميذ ، بل تشمل أيضا الطريقة والمدرس والإدارة المدرسية .."[3]

6-الدراسات السابقة :

تعد الدراسات السابقة بما تحتوي من إجراءات وما توصلت إليه من نتائج مرجعا يساعد الباحث في تحديد طريقة وأسلوب البحث المناسب وكذلك اختيار انسب المناهج ووسائل جمع البيانات، وفي هذا السياق حاولت الإطلاع على العديد من البحوث التي تمس موضوع البحث ، لكن واجهت مشكلة ندرة البحوث في هذا المجال، مما اضطرني إلى اللجوء إلى الدراسات المشابهة ، كونها تفي بالغرض..

1/6- الدكتورة ريم بنت سالم علي الكريديس 2000:

قامت بدراسة حول قلق الاختبار وعلاقته بالدافعية للإنجاز و بعض المتغيرات لدى طالبات كلية التربية لإعداد معلمات المرحلة الابتدائية بالرياض

ملخص الدراسة :

---

[1] - موعة من كبار اللغوي العرب ،ا عجم العر الأساسي ، ا نظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم ،1989 ،ص 1121

[2] - مع اللغة العربية ،ا عجم الفلسفي ،ا يئة العامة لشؤون ا طابع الام الية ،القاهرة ،1983 ،ص 05

[3] -وزارة التربية الوطنية ،ا ناهج والوثائق ا رافقة ،مطبعة الديوان الوط للتعليم والتكوين عن بعد ،2006،ص 212

يعتبر قلق الاختبار متغيراً من المتغيرات التي قد تؤثر في تحصيل الطلاب وفي سلوكهم الدراسي بصفة عامة وتظهر أهمية قلق الاختبار من أهمية المواقف التي يتعرض لها الفرد في المجتمع. فالالتحاق بالجامعة والحصول على الوظيفة المناسبة والترقي في مجال العمل ما هي إلا نماذج من المواقف التي قد يمر بها الفرد والتي قد لا يحصل عليها إلا بعد اجتيازه الاختبارات الخاصة بها وقد يعني هذا ضرورة تعرض الفرد لبعض من الاختبارات يتخذ في ضوء نتائجها بعض القرارات الهامة في حياته.

2/6 - دراسة (فيجارس و والش) 1956-1961:

يرى والش أن ضعف تحصيل التلاميذ يرتبط ارتباطـا مباشـرا بإدراكهم لأنفسهم على أنهم مقيدون في ميولهم ومعزولون ومنتقدون ومرفوضون فإذا فشل التلميذ فهو يميل إلى تخفيض طموحاته ، أما إذا نجح فهو يحـاول أن يكون أحسن في المرة التالية .

" ويقترح فيجارس (1961) أن منخفضي التحصيل يعانون من عدم التوافق الشخصي وحتى نقص الدافع للتعلم و الميل إليه .

3/6- دراسة محمد عبد القادر عبد الغفار: 1989

قلق الامتحان وعلاقته بكل من الذكاء والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلتين الإعدادية والثانوية-دراسة مقارنة - استهدفت الدراسة :

- الكشف عن العلاقة بين قلق الامتحان وكل من الذكاء والتحصيل الدراسي لتلاميذ الصف الثالث بالمرحلة الإعدادية وتلاميذ الصف الأول في كل من المرحلة الثانوية العامة والثانوية التجارية " ممثلة للتعليم الفني " .

- دراسة الفروق في قلق الامتحان بين تلاميذ الصف الثالث بالمرحلة الإعدادية وتلاميذ الصف الأول الثانوي بنوعيه العام والفني .

- ـ دراسة الفروق بين البنين والبنات في قلق الامتحان . تكونت عينة الدراسة من (219) تلميذا وتلميذة من تلاميذ المرحلتين الإعدادية والثانوية .
- وقد أسفرت الدراسة عن النتائج التالية :

ـ وجود علاقة دالة سالبة بين متغيرات التحصيل الدراسي والذكاء وكل من الانفعالية والقلق وقلق الامتحان.

- وجود فروق بين تلاميذ وتلميذات الإعدادي في الانفعالية والقلق وقلق الامتحان
- وجود فروق بين تلاميذ وتلميذات الثانوي التجاري في الانفعالية وقلق الامتحان لصالح التلميذات.



الفصل الأول

التقييم في التربية البدنية

تمهيد :

يقاس تقدم الأمم بقوة النظام التربوي بها والذي تكون مخرجاته على درجة عالية من الجودة ، حيث يساهم في إعداد أفراد مؤهلين على درجة عالية من الكفاءة مؤهلين قادرين على تطوير المجتمع ، ولديهم مرونة عالية على تطوير أنفسهم ومواكبة التغيرات ومستجدات العصر، ويعتمد ذالك على جودة وسائل القياس والتقويم التي تساعد في اتخاذ قرارات موضوعية بناء على أسس علمية باعتبار التقويم جزء عضويا من نسيج النظام التعليمي ، فمن خلاله يتم الوقوف على مدى تحقيق أهداف النظام التعليمي ، ويقدم تغذية راجعة مستمرة تسهم في تعديل وتطوير النظام وتزيد من كفاءته ومن ثم نوعية وجودة مخرجاته ، وقد يرجع ضعف النظام التعليمي (المدخلات – الأنشطة والعمليات –المخرجات) إلى ضعف في أدوات ووسائل التقويم المستخدمة ، وباعتبار التلميذ هو محور العملية التربوية ، فانه ينبغي أن يتضمن التقويم جميع جوانب شخصيته: (المعرفية – العقلية – الجسمية - الوجدانية - .....الخ) على اعتبار أنها وحدة واحدة .

1- لمحة تاريخية للتقويم التربوي:

منذ أن وجد الإنسان على وجه الأرض وهو يقوم بعمليات: العد والقياس والتقدير والتقييم ثم التقويم بشكل مـــــــا، فالحياة بدون هذه العمليات صعبة إن لم تكن مستحيلة.[1]

إن عملية التقويم عرفت منذ أقدم العصور البشرية ،حيث كانت تقوم الكثير من المجتمعات بمحاولات تقويم الصبية عن طريق وضعهم في مواقف عملية تتطلب منهم القيام بعمل معين ثم تصدر الأحكام ،ويتقرر إلى مدى نجاح الصبي في أداء هذا العمل .[2]

يذكر كمال عبد الحميد إسماعيل (1994) أنه قد أظهرت الوثائق التاريخية أن بعض نظم التقويم كانت تستخدم منذ العصور القديمة ، فقد استخدمت الصين لأول مرة عام 2200 قبل الميلاد (ق.م.) نظام الاختبارات التنافسية في الخدمة المدنية في الحكومة ، وكان إمبراطور الصين يقوم باختبار موظفيه مرة كل ثلاث سنوات للتحقق من لياقتهم للسماح لهم بالاستمرار في وظائفهم أو فصلهم منه . وترجع البدايات الحقيقية للاهتمام بالتقويم في العصر الحديث إلى عام 1900ميلادي ، عندما لفت ثورندايك (Thorndike) الأنظار إلى ضرورة الاهتمام بالأساليب الفنية المناسبة لتقويم التغيرات التي تحدث في سلوك المتعلم ، كما نادى لأول مرة بضرورة استخدام أهداف وأغراض البرامج التربوية فى التقويم ، وقد أحدثت الأفكار التي طرحها ثورندايك في مستهل القرن التاسع عشر تأثيراً كبيراً على الوسائل والطرق الفنية للتقويم ، حيث بدأ الاهتمام بفحص البرامج التربوية القائمة ومراجعاتها بغرض إعداد البرامج التي يمكن

---

[1] - مد السيد على: تكنولوجيا التعليم والوسائل التعليمية، القاهرة، دار الفكر العر ، 2002،ص 329.

[2] - عبد اليد سيد أ د منصور : وآخرون ،التقو التربوي الأسس والتطبيقات ، ط01 ،دار الأم للنشر والتوزيع ،مصر 1996 ، ص 92.

الاعتماد عليها ، وذلك من خلال التعامل مع العديد من المؤسسات التربوية في الولايات المتحدة الأمريكية. [1]

وقد ورد في ألأثر عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه وأرضاه ،عندما كان يخطب المسلمين ذات يوم قال : إن أحسنت فأعينوني و إن أسأت فقوموني فرد أحد المسلمين قائلا والله لو رأينا فيك اعوجاجا لقومناه بسيوفنا . [*]وهذا دليل على أن كلمة التقويم متداولة منذ سنين طويلة وليست من المصطلحات الحديثة .

ولقد تطور التقويم خلال السنوات الأخيرة تطورًا ملحوظًا بالرغم من أنه تطور تدريجي.

ويرجع هذا التطور الحديث للتقويم إلى الفلسفة الحديثة في كون التقويم جاء من أجل التصحيح وتحقيق الهدف كما تدعو إلى تطوير الأساليب فى تقدير وتقويم نمو الفرد وتقدمه.

وقد أبرزت هذه الفلسفة الحديثة مسؤولية في استثارة الفرد، وتقدمه فى كافة المجالات، مثل: القدرة على التفكير - التكيف الشخصي الاجتماعي - العادات والتقاليد، فالتقويم يعد مجال سريع التطور من الأساليب البحثية الحديثة نسبيًا.[2]

2- علاقة التقويم ببعض المصطلحات المرتبطة :

لتوضيح مفهوم التقويم يجب أن يتم تناوله في إطار علاقته بالمفاهيم الأخرى ذات الصلة وهي : القياس – الاختبار – التقييم .

2-1- مفهوم القياس :

القياس كما عرفه (Nannaly) هو قواعد استخدام الإعداد بحيث تدل على الأشياء بطريقة تشير إلى كميات من صفة أو خاصية .[3]

---

[1] - كمال عبد ا ميد ا اعيل :مقدمة التقو التربية البدنية ، ط01 .القاهرة ،دار الفكر العر ، 1994 ، ص15 .

[*] - ابن كثـ البداية والنهاية ، ا زء الثا

[2] - صلاح الدين مود علام: دليل ا علم تقو الطلبة الدراسات الاجتماعية، القاهرة، دار الفكر العر ، 1997م ،ص 09.

[3] - فؤاد ابو حطب وآخرون :التقو النفسي ، ط4 ،ا طبعة الا لو مصرية ،القاهرة ،مصر 1997 ،ص 6 .

ـ كما يعرف بأنه عملية تعيين أرقام أو مستويات مختلفة للصفة المقاسة باختلاف الأفراد .[1]

ـ القياس هو تقدير الأشياء و المستويات تقديرا كميا وفق إطار معين من المقاييس المدرجة وذلك اعتمادا على فكرة ثور نديك (كل ما يوجد له مقدار و كل مقدار يمكن قياسه) [2].

وتجدر الإشارة إلى أن القياس عملية لها أدواتها والتي تستخدم لمعرفة مقدار ما يوجد في الشيء من خاصية ، والتي تعتبر أثرا دالا على وجود هذه الخاصية ، أي أن القياس عملية غير مباشرة بمعنى أنه يستدل على الصفة موضوع القياس من خلال عينة السلوك (الأداء) والتي تكون في صورة كمية . والاختبار أحد أدوات القياس عبارة عن مجموعة من الأسئلة المقننة والمراد الإجابة عليها مما يؤدي إلى عملية قياس تكون في صورة رقمية . [3]

كما يمكن القول أن القياس هو التحديد الكمي للشيء موضوع القياس باستخدام وحدات قياس محددة و مناسبة تعبر عن كمية ما يحتويه الشيء من خصائص لكي يتم تقدير ذلك إحصائيا .

و من المؤكد أن القياس يتصف بالتحديد الكمي و لكي يصبح لهذا التحديد الكمي معنى للدرجات و الارقام التي نحصل عليها لابد و أن تتم عملية المقارنة و القياس يتم للتعرف على الخصائص و القدرات البدنية او المهارية او العقلية للرياضيين او الممارسين او التلاميذ سواء كانت القدرات وراثية او مكتسبة مما يظهر التباين والتمييز بين الافراد و الناتج من عملية التعليم و التدريب .

كما يمّكننا من قياس الوظائف الجسمية و كذلك التحصيل الدراسي الذي يعبر عن أداء التلاميذ أو اللاعبين

---

[1] **- صلاح أ د مراد : الأساليب الإحصائية العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية ا طبعة الا لو مصرية ،مصر 2000، ص 18 .**

[2] **- حسان مد صبحي : التقو و القياس التربية البدنية و الرياضية ج 02 ط 3 دار الفكر العر مصر 1979 ، ص 403 .**

[3] **-عبد الر ان سليمان الطر يري : القياس النفسي والتربوي : نظريته ، أسسه ، تطبيقاته ،مكتبة الرشد ،الرياض 1997 ، ص 5 .**

وتتم عملية مقارنة شيء ما بوحدات لها صفة الثبات أو مقدار معين من الشيء نفسه أو الخاصية المقاسة للتعرف على كمية ما يحتويه هذا الشيء من صفة أو قدرة أو خاصية اذا فهو خصائص كمية لشيء ما .

2-1-1- أنواع القياس :

يوجد نوعان من القياس ، قياس مباشر وغير مباشر .

*- القياس المباشر :

يقصد به تلك القياسات التي تحدد فيها الكمية المقاسة بمقارنتها مباشرة بوحدة القياس كقياس طول القامة باستعمال وحدات السنتمتر أو البوصة أو عن طريق قراءة مؤشرات أجهزة القياس المدرجة بالوحدات المختارة للقياس كقياس السعة الحيوية ،باستخدام جهاز الأسبرو متر المائي ،عن طريق مشاهدات القراءات المسجلة على الاسطوانة الداخلية للجهاز . [1]

*- القياس الغير مباشر :

هو الذي يتم فيه تحديد الكمية المقاسة على أساس نتائج القياس المباشر لكمية أخرى ترتبط بالكمية المقاسة بواسطة دالة بسيطة مثل تحديد كثافة الجسم عن طريق تحديد كتلته و مقاييسه الهندسية و كقياس السعة الحيوية وفقا لمعادلات وضعت خصيصا لهذا الغرض مثل معادلة"يوجي"
لقياس السعة الحيوية للرجال .[2]

2-1-2- الفرق بين التقويم والقياس :

يرى- بيرر-(beyrer)و -ابيرتوفيل- (obertevfeL) أن القياس يركز على المهارات في الوقت الذي قيست فيه بينما أن التقويم هو عملية مستمرة تهدف الى الحكم على مقدار التغير لفترة زمنية محددة .[1]

[1] - حسان مد صبحي : التقو و القياس التربية البدنية و الرياضية ،مرجع سابق ، ص 41 .
[2] - حسان مد صبحي : التقو و القياس التربية البدنية و الرياضية ،مرجع سابق ، ص 42 .

مما سبق يمكننا القول أن التقويم أشمل وأعم من القياس ،حيث يعتبر القياس احد أدوات التقويم ، بحيث أن القياس يحاول ضبط قيم آنية أو في وقت معين بينما التقويم هو عملية مستمرة .

2-2 – الاختبار :

هو موقف مصمم ومقنن لإظهار عينة من سلوك الفرد، ويعنى في اللغة التجربة أو الامتحان.

ويعرف - هلر- (Heller) الاختبار، بأنه: قياس مقنن وطريقة للامتحان.

أما- كرونباك-(Cronback)، فيعرف الاختبار، بأنه: طريقة منظمة لمقارنة سلوك شخصين أو أكثر.[2]

كما تعرفه " انتصار يونس " بأنه (ملاحظة استجابات الفرد في موقف يتضمن منبهات منتظمة تنظيما مقصودا وذات صفات محددة ، و مقدمة للفرد بطريقة خاصة تمكن الباحث من تسجيل هذه الاستجابات تسجيلا دقيقا .[3]

بينما يعرفه كل من – بارو- Baroow -و – ما جي -Magee - (بأنه مجموعة من الأسئلة أو المشكلات أو التمرينات ، تعطى للفرد بهدف التعرف على معارفه أو قدراته أو استعداداته أو كفاءته) .[4]

2-2-1- أهمية الاختبارات :

تحتل الاختبارات بكافة أنماطها و أغراضها و ضعا مهما في عملية التقييم للأداء المهاري و الحركي الذي يحرزه الفرد أو المتعلم في أي مجال .

---

[1] **مروان عبد اليد إبراهيم : الاختبارات والقياس والتقو التربية الرياضية ، ط1 دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ،الاردن 1999،ص 48**

[2] **- عبد ا ميد شرف: ا امج التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر،القاهرة 1990،ص 25 .**

[3] - مروان عبد المجيد إبراهيم **،مرجع سابق ،ص 28 .**

[4] **-ليلى السيد فرحات : القياس والاختبار التربية الرياضية، (ط-2)، مركز الكتاب للنشر, القاهرة، 2003م،ص 32.**

فهي تزودنا بقياسات مباشرة عن نتائج تقدم التلميذ ، بناء على الاختبارات التي يعدها المدرس أو المدرب سواء تعلق الأمر بالاختبارات الكتابية أو اختبارات الأداء الحركي .

إن أهميه الاختبارات التي يعدها المدرس أو المدرب تعود الى أنها تستخدم في المجال الرياضي لقياس العديد من القدرات و الاستعدادات العامة و الخاصة ، و التحصيل ، كما أنها تعرفنا و لو بطريقة غير مباشرة على القدرات العقلية و الجوانب النفسية كالميول و الاتجاهات بالإضافة إلى التقويم و التوجيه .

ولكي يكتسب الاختبار صفة الموضوعية لابد أن يعتمد على الأسس التالية:

- الأسس التربوية :
  - أن يكون الاختبار مفهوم وخالي من الغموض .
  - أن يؤدى في نفس الظروف بالنسبة للمختبرين .
  - أن يراعي الفروق الفردية .
- الأسس العلمية :

وهنا يجب أن تتوفر ثلاث معاملات

- أ- معامل الثبات : يمكن إيجازه بالمقصود من معامل ثبات الاختبار بأنه : (اذا ما أعيد الاختبار ثانية على نفس العينة تحت نفس الشروط فإنه سيعطي نتائج معنوية مماثلة للتطبيق الأول) .[1]

- ب- معامل الصدق : يلعب دورا كبيرا في النتائج التي يحصل عليها واضع الاختبار (فهو مدى صلاحية الاختبار في قياس ما وضع من أجله).[2]

---

[1] **- حسان مد صبحي : التقو و القياس التربية البدنية و الرياضية ،مرجع سابق ، ص 423 .**

[2] **- ليلى السيد فرحات:القياس والاختبار التربية الرياضية،ط-2 مرجع سابق ، ص 112.**

- ج – معامل الموضوعية : تعنى عدم تأثر نتائج القياس بالعوامل الذاتية والشخصية وتقدير القياس بوحدات ومعايير معروفة ومحددة لها سمة الثبات، مثل: السنتيمتر للأطوال - الكيلو جرام للأوزان ... وهكذا .[1]

طالما أن الاختبار يعني بالنسبة للمفحوص- موقف امتحان – لذا نجد أن التفاعل بين المفحوص وموقفا لاختبار يعد احد أهم متطلبات الاستجابة – الأداة- القوية بالنسبة للاختبار .

فالانجاز على الاختبار يستهدف الاستجابة بأقصى ما يستطيع المفحوص أن يقوم به حيث يعبر عن الأداة في مستويات التحصيل أو القدرات أو الاستقراءات أو الكفاءة في مجال محدد من المجالات ويكون المفحوص هو المسئول الأول عن مستوى انجازه إذا كان هذا المستوى ممتاز أو ضعيف . صحيح أو خطأ. مقبول أو غير مقبول .

وبناءا على ما سبق يمكننا القول ، انه يمكن اعتبار أن الاختبارات و المقاييس كل منهما وسائل وأدوات لجمع البيانات.

انه لا يجوز اعتبار كل المقاييس اختبارات . فالمقاييس الجسمية كمقاييس الطول والوزن ومقاييس الميول الرياضية والاتجاهات نحو النشاط البدني ومقاييس الشخصية لا يجوز وصفها اختبارات لكونها لا تتطلب من المفحوص التفاعل إثناء التطبيق ولكونها أيضا لا تحمل بالنسبة للمفحوص معنى الامتحان .

إن القياس يعد أكثر اتساعا من الاختبار فنحن نستطيع إن نقيس بعض الصفات أو الخصائص باستخدام الاختبارات أو بدونها فقد يستخدم لقياس خصائص وسمات معينة بعض الأساليب الملاحظة والمقابلات الشخصية

---

[1] **- ليلى عبد العزيززهران: تقو الطفل رياضة الأطفال، وزارة التعليم العا ، كلية رياضة الأطفال، القاهرة 1995،.ص 08 .**

وغيرها من الوسائل التي يمكن إن تعطينا معلومات في شكل بيانات كمية من الظاهرة المعينة .

-2-3-التقييم :

إن التقييم كأداة للإصلاح التربوي هو الذي يقدم صورة صحيحة ودقيقة لتحصيل المتعلم وانجازاته ،بتناول العمليات كما يهتم بالنواتج النهائية و يتضمن إبداعا وحلا للمشكلات ، ورسما تخطيطيا ، ومناقشة وبرهنة ،ومقابلات شخصية واندماجا في مهام تعليمية نشطة ،و يوفر مصادر متعددة للتقويم تؤدي إلى التوصل إلى صورة أكثر دقة لتقويم المتعلمين . [1]

كما يمكننا اعتبار كلمة التقييم ترمى إلى التشخيص فقط ، في حين ترمى كلمة التقويم إلى التشخيص والإصلاح والتحسين والتطوير .كما يركز التقييم على جانب واحد فقط ، في حين يتميز التقويم بأنه قد يركز على جانب واحد معين ، ولكنه في معظم الحالات يكون شاملاً لعدد من الجوانب المختلفة .

ولذا يعد التقويم جزءاً هاماً لأي عملية تربوية أو تعليمية فهو أمر طبيعي يسعى إليه الفرد إذا قام بنوع من أنواع النشاط ليعرف مدى نجاحه أو فشله فيما قام به وإلى أي مدى أدى هذا النجاح أو الفضل إلى إحداث تغيير في السلوك وفيما اكتسبه من مهارات . ويرى الباحث أن المربين الرياضيين يهتمون بشكل خاص بالتقويم لأنهم يريدون من حين لآخر معرفة نتائج مجهودهم في التدريب فهم يميلون دائماً إلى معرفة نوع وطبيعة ومقدار التغيرات التي تحدث نتيجة لعمليتين التعلم والتدريس والتي يمكن أن تدل عليها كثير من مظاهر الأداء أو السلوك ورغم تعدد مجالات التربية الرياضية وكثرتها إلا أن التقويم قد طرقها

---

[1] - مد ابراهيم غنيم : الا اهات ا ديثة وث مشكلات تقو التحصيل الدراسي، www.gulfkids.com ،2007 .

جميعاً دون استثناء فصبغها بالصبغة العلمية التي هيئت لها الطريق السليم للتقدم والرقى .

-4-2- التقويم :

إن التقويم في التربية الرياضية يتم على أساس نتائج الاختبارات والمقاييس، لذا تتوقف دقة وسلامة عملية التقويم على دقة الاختبارات والمقاييس المستخدمة، وتتأسس على البيانات المتجمعة من عمليات الاختبار والقياس، كما تتضمن إصدار الحكم على خاصية من الخصائص أو سمة من السمات أو ظاهرة من الظواهر، وذلك عن طريق تحديد مدى ما تحقق من الأغراض الموضوعة.[1]

ويلعب التقويم دورًا فعالاً ومؤثرًا في توجيه عمليتي التعليم والتعلم وإثرائهما، فعملية التقويم وثيقة الارتباط بهاتين العمليتين تؤثر فيهما وتتأثر بهما في إطار المنظومة التعليمية المتكاملة.[2]

التقويم في اللغة هو تقدير قيمة شيء معين، كما قد يجوز وأن يقال قيمت الشيء تقييمًا أي حددت قيمته، وهذا المعنى يختلف عن كلمة قومته بمعنى التعديل أو الاستقامة.

كما يعرف التقويم بأنه الخطوة التي تأتي بعد تنفيذ أي برنامج تربوي للحكم على مدى تحقيق الأهداف المنشودة ، وعليه فان التقويم هو الحكم على مدى تحقق الهدف من عدمه .[3]

والتقويم هو العملية المنهجية التي تتضمن جمع المعلومات عن سمة معينة

---

[1] - مد حسن علاوى، و مد نصر الدين رضوان: القياس التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، (ط-2)، ، دار الفكر العر ، القاهرة 2000م، ص 23 .

[2] - صلاح الدين مود علام: دليل ا علم تقو الطلبة الدراسات الاجتماعية، دار الفكر العر ، القاهرة، 1997م ص 09.

[3] - مصري عبد ا ميد حنورة : أ ية ا عا ات الإحصائية العلوم التربوية ، اللة التربوية، الكويت ،ابريل 1998 ،ص 10.

– بالقياس الكمي أو بغيره –واستخدام المعلومات في إصدار الحكم على هذه السمة في ضوء أهداف محددة سلفا لمعرفة مدى كفايتها .[1]

كما أن التقويم هو عملية اتخاذ القرار التربوي على أساس من القياسات و الملاحظات بهدف التطوير ، وإذا كان القياس هو عملية تقدير كمي للأشياء أو خصائصها في صورة درجات أو أرقام ، فان التقويم وفقا للتعريف السابق يبدأ من هذه الدرجات ويفسرها .

ومن ثم فان التقويم هو عملية إصدار حكم على الشيء أو الشخص في ضوء درجة القياس وفي ضوء الأهداف المحددة وفي ضوء المعلومات الأخرى التي يتم الحصول عليها من مصادر مختلفة .[2]

يتضح من العرض السابق أن التقويم عملية اتخاذ قرار بشان الحكم على قيمة موضوع ما في ضوء نتيجة عملية القياس ، وفي ضوء معايير أخرى متفق عليها مثل (مدى تحقيق الأهداف –مستوى الإتقان ....الخ) ، وذالك بهدف تقديم تغذية راجعة فورية تسهم في تطوير العملية التعليمية بكامل عناصرها ،

-2-4-1-التقويم الرياضي:

يبقى التقويم يطرح إشكالية عندما يتعلق الأمر بالنتائج البدنية و الرياضية حيث يواجه المعلم هذا الإشكال عندما يريد تقويم تصرفات تلاميذه ، وكثيرا ما يعترف بهذه الخصوصية .

وعموما فالتقويم وسيلة في خدمة المعلم والتلميذ على حد السواء ، فهو يوفر للأول المعلومات اللازمة ويكشف عنها ، ليطلع على مدى تحقيق الأهداف المسطرة ، ويسمح للثاني بتحديد موقعه من التدرج البيداغوجي .

---

[1]- مود مد غا :القياس والتقو ، دار الأندلس للنشر والتوزيع ، السعودية ، 1997 ، ص 09

[2] -رجاء مود ابوعلام:النظريات ا ديثة القياس والتقو وتطوير نظام الامتحانات ،ا ركز القومي للامتحانات والتقو التربوي ، القاهرة 2001 ،ص 96 .

هذا التجانس بين الأهداف المعلن عنها (المسطرة) والتقويم ،يسمح بالتكفل الحقيقي بالفروقات الفردية الموجودة ضمن تركيبة الفوج التربوي (التلاميذ) خلال صيرورة التعلم .

ومن هنا فمقاربة مبنية على بيداغوجية الفرو قات ، تجعل التلميذ مسؤولا وقائما على تعلمه الحركي . [1]

إن التقويم في التربية الرياضية يتم على أساس نتائج الاختبارات والمقاييس، لذا تتوقف دقة وسلامة عملية التقويم على دقة الاختبارات والمقاييس المستخدمة، وتتأسس على البيانات المتجمعة من عمليات الاختبار والقياس، كما تتضمن إصدار الحكم على خاصية من الخصائص أو سمة من السمات أو ظاهرة من الظواهر، وذلك عن طريق تحديد مدى ما تحقق من الأغراض الموضوعة.[2]

ويلعب التقويم دورًا فعالاً ومؤثرًا في توجيه عمليتي التعليم والتعلم وإثرائهما، فعملية التقويم وثيقة الارتباط بهاتين العمليتين تؤثر فيهما وتتأثر بهما في إطار المنظومة التعليمية المتكاملة. [3]

كما تعرفه ليلى فرحات التقويم الرياضي ، بأنه: \"عملية الهدف منها تقدير قيمة الإنسان باستخدام وسائل القياس المناسبة لجمع البيانات وإصدار الأحكام .[4]

وتشير ليلى فرحات نقلاً عن محمد علاوى, ونصر الدين رضوان، إلى أن التقويم الرياضي: عملية تقدير شامل لكل قوى وطاقات الفرد, فهي عبارة عن عملية جرد لمحتويات الفرد.[5]

---

[1] - وزارة التربية الوطنية :ا ناهج والوثاق ا رافقة ، مطبعة الديوان الوط للتعليم والتكوين عن بعد ،ا زائر 2006 ،ص 12 .

[2] - مد حسن علاوى، و مد نصر الدين رضوان: القياس التربية الرياضية وعلم النفس الرياضى، مرجع سابق ص 23 .

[3] - صلاح الدين مود علام: دليل ا علم تقو الطلبة الدراسات الاجتماعية، مرجع سابق ،ص 09 .

[4] - - ليلى السيد فرحات : القياس والاختبار التربية الرياضية،ط-2 مرجع سابق ، ص68 .

[5] - - ليلى السيد فرحات: القياس والاختبار التربية الرياضية،ط-2 مرجع سابق ، ص 68.

-2-4-2- أهداف التقويم :

لعل أهم تصنيف يمكن أن نشير إليه هو تقسيم- بلوم -Bloom-للأهداف الخاصة للتقويم:

لا يزال تصنيف بلوم bloom، من أكثر التصنيفات شيوعًا وفائدة في مجال الأهداف التعليمية وتحديدها بشكل يكفل إيضاح نواتج التعلم الممكنة التي يتوقع أن يحدثها التعلم.

وقد أسهم هذا التصنيف في تطوير نظام الأهداف التعليمية ومساعدة المختصين من علماء النفس والتربية والمعلمين والمهتمين بالاختبارات والتقويم في إيضاح سبل قياس نجاح العملية التعليمية.

ويقوم هذا التصنيف على افتراض أساسي يجعل وصف ناتج التعلم في صورة تغيرات معينة في سلوك التلميذ ممكنًا، مما يتيح للمعلمين صياغة أهدافهم في عبارات سلوكية واضحة.

ويتكون تصنيف بلوم من ثلاث مجالات.

- المجال المعرفي.
- المجال الوجداني.
- المجال النفس حركي.

*-المجال المعرفي :

ويشمل الأهداف التي تتناول تذكر المعرفة أو إدراكها وتطوير القدرات والمهارات الذهنية، وهذا هو الأهم بالنسبة لكثير من عمليات تطوير الاختبارات.

وقد قسم بلوم هذا المجال إلى ست مستويات، هي:

- التذكر
- الفهم
- التطبيق.

- التحليل.
- التركيب.
- التقويم.

*- المجال الوجدانى:

ويتضمن هذا المجال الميول والاتجاهات والقيم والقدرة على التذوق، ويتم من خلال ما يلي:

- الاستقبال.
- الاستجابة.
- الحكم القيمى.
- التنظيم القيمى.
- تميز القيمة.

وتتدرج هذه المستويات الوجدانية وفقًا لصعوبة عملية التفاعل، فتبدأ بالاستقبال وتنتهي بتمييز القيمة. [1]

*- المجال النفس حركي :

يتضمن المهارات الحركية، ويتطلب هذا النوع من المهارات التنسيق والتآزر بين العقل والحركات التي تؤديها أجزاء الجسم المختلفة وتكتسب هذه المهارات في صورة مجموعة من الخطوات، تتمثل فيما يلي:

- المحاكاة.
- التناول والمعالجة.
- الدقة.
- الترابط. - التطبيع. [2]

---

[1] - ليلى عبدالعزيز زهران: الأصول العلمية والفنية لبناء ا ناهج التربية الرياضية، دار زهران، القاهرة، 1999،ص 84.

[2] - ليلى عبدا لعزيز زهران: الأصول العلمية والفنية لبناء ا ناهج التربية الرياضية،نفس ا رجع ،ص 81،82 .

-2-4-3- أهداف التقويم في المجال الرياضي:

يمكن حصر أهداف التقويم في المجال الرياضي فيما يلي:

- يعتبر التقويم أساسًا لوضع التخطيط السليم للمستقبل.

- يعتبر التقويم مؤشرًا لتحديد مدى ملائمة وحدات التدريب مع إمكانيات اللاعبين.

- يعتبر التقويم مؤشرًا لكافة طرق التدريب ومدى مناسبتها لتحقيق الأهداف المرجوة.

- يعتبر التقويم مرشدًا للمدرب لتعديل وتطوير الخطة التدريبية وفقًا للواقع التنفيذي.

- يساعد التقويم المدرب في معرفة المستوى الحقيقي للاعبين ومدى مناسبة التدريب لإمكانياتهم وقدراتهم وكذلك تجاوبهم.

- يساعد التقويم المدرب على التعرف على نقاط الضعف والصعوبات التي تواجه العملية التدريبية.

- يساعد التقويم فئ الكشف عن حاجات وقدرات اللاعبين, كما يساعد في توجيههم للنشاط المناسب أو المراكز الملائمة لقدراتهم داخل النشاط الواحد.

- يساعد التقويم في تقدير إمكانية اللاعب, وتحديد الواجبات المناسبة له؛ مما يزيد من دافعيه اللاعب للارتفاع بمستوى أدائه.

- يساعد التقويم على التنظيم السليم للعمل الإداري الذي لا ينفصل عن العمل الفني .

-2-4-4- الأسس التي يجب توافرها في التقويم :

هناك بعض الأسس الهامة التي يجب مراعاتها وتوافرها حتى يتحقق الهدف من عملية التقويم ومن أهمها ما يلي:

- الاستمرارية.

- الشمولية.
- الديمقراطية.
- الأسلوب العلمي .[1]

-2-4-5- أنواع التقويم :

حسب ما جاء في المنهاج الجديد الخاص بالتربية البدنية فان التقويم يتم من خلال ثلاث مراحل لكل سنة

/*تقويم تشخيصي :

- يبين ملمح التلميذ من خلال معلومات خاصة بالهيأة البدنية في الحالة الطبيعية ، وكذا مكانته الاجتماعية ضمن الفوج .
- يحدد فهرسا من النقائص مقارنة مع الكفاءة والأهداف التعلمية .[2]

ويهدف هذا التقويم القبلي إلى تحديد مستوى المتعلم تمهيدًا للحكم على صلاحيته في مجال من المجالات، فإذا أردنا مثلاً أن نحدد ما إذا كان من الممكن قبول المتعلم في نوع معين من الدراسات كان علينا أن نقوم بعملية تقويم قبلي باستخدام اختبارات القدرات أو الاستعدادات بالإضافة إلى المقابلات الشخصية وبيانات عن تاريخ المتعلم الدراسي، وفى ضوء هذه البيانات يمكننا أن نصدر حكمًا بمدى صلاحيته للدراسة التي تقدم إليها.

وقد نهدف من التقويم القبلي توزيع المتعلمين في مستويات مختلفة حسب مستوى تحصيلهم.

وقد يلجأ الأستاذ للتقويم القبلي قبل تقديم الخبرات والمعلومات للتلاميذ، ليتسنى له التعرف على خبراتهم السابقة ومن ثم البناء عليها سواء كان في بداية تنفيذ البرنامج الدوري أو الحصة الدراسية.

فالتقويم القبلي يحدد للأستاذ مدى توافر متطلبات دراسة المقرر لدى المتعلمين

---

[1] **- كمال درويش, وآخرون : الإدارة الرياضية الأسس والتطبيقات, القاهرة, 1990، ص 298.**

[2] **- وزارة التربية الوطنية :مناهج السنة الثالثة من التعليم الثانوي –تربية البدنية- ص 44**

وبذلك يمكن للأستاذ أن يكيف أنشطة التدريس؛ بحيث تأخذ في اعتبارها مدى استعداد المتعلم للدراسة.

ويمكن للأستاذ أن يقوم بتدريس بعض مهارات مبدئية ولازمة لدراسة المقرر إذا كشف الاختبار التشخيصي عن أن معظم المتعلمين لا يمتلكونها.

***/ تقويم تكويني :**

-يزود التلميذ بمعالم ومؤشرات انطلاقا من الممارسة فمن التقويم الذاتي يحدد مكانته من الهدف ، ومن زملائه .

- يسمح للمعلم بالوقوف على مدى نجاعة منهجيته للمواصلة اواعادة النظر. [1]

إن أبرز الوظائف التي يحققها هذا النوع من التقويم هي:-

- توجيه تعلم التلاميذ في الاتجاه المرغوب فيه.

- تحديد جوانب القوة والضعف لدى التلاميذ، لعلاج جوانب الضعف ، وتعزيز جوانب القوة.

- تعريف المتعلم بنتائج تعلمه، وإعطاؤه فكرة واضحة عن أدائه.

- إثارة دافعية المتعلم للتعلم والاستمرار فيه.

***/ تقويم تحصيلي :**

- تقويم نهائي يسمح بقياس التطور على جداول وشبكات معدة لذالك .

- تقويم وحصر الفارق الموجود بين الأهداف المعلن عنها وبين ما تحقق . [2]

ويقصد به العملية التقويمية التي يجرى القيام بها في نهاية برنامج تعليمي، يكون المفحوص قد أتم متطلباته في الوقت المحدد لإتمامها، والتقويم النهائي هو الذي يحدد درجة تحقيق المتعلمين للمخرجات الرئيسة لتعلم مقرر ما.

ومن الأمثلة عليه في مدارسنا ومؤسساتنا التعليمية الامتحانات التي تتناول مختلف المواد الدراسية في نهاية كل فصل دراسي وامتحان البكالوريا .

---

[1] - **وزارة التربية الوطنية :مناهج السنة الثالثة من التعليم الثانوي –تربية البدنية- ص 44**

[2] - **وزارة التربية الوطنية :مناهج السنة الثالثة من التعليم الثانوي –تربية البدنية- ص 44 .**

ويهتم التقويم عموما بالمتعلم كفرد وكعضو في جماعة الفصل، ومثل هذا التقويم له غرضان :

الغرض الأول: مساعدة المعلمين على تحديد الدرجة التي أمكن بها تحصيل أهداف التدريس.

وهو غرض أساسي؛ حيث أن تقويم التغيرات التي تحدث في سلوك المتعلم يتم دائماً في ضوء أهداف التدريس.

الغرض الثاني: مساعدة المعلمين على فهم المتعلمين كأفراد:

هو غرض مكمل للغرض الأول، إذ لو حصل المعلمون على بيانات كافية عن كل متعلم فإنهم يستطيعون تخطيط الخبرات التعليمية لهم بشكل أفضل مما يساعدهم بالتالي على تحقيق أهداف التدريس . [1]

-3- امتحان بكالوريا تربية بدنية ورياضية :

إن التربية البدنية والرياضية مادة من المواد المقررة على جميع المترشحين لامتحاني البكالوريا والتعليم الأساسي طبقا للنصوص الرسمية السارية المفعول، وعليه لابد من اجراء اختبار هذه المادة على كافة المترشحين باستثناء المعفيين طبيا ، وذالك في مراكز مخصصة لهذا الغرض ، يمكنها أن تكون في اكماليات أو متاقن أو ثانويات أو ملاعب التي تتوفر فيها الإمكانيات ، والوسائل والشروط الضرورية حسب أنواع الرياضات التالية .

- **البكالوريا:** رمي الجلة – الوثب الطويل – سباق السرعة – سباق النصف الطويل في الجري . [2]

3-1- كيفية سير الاختبار : تتشكل أربع ورشات وتوزع كمايلي :

***الورشة الأولى :** سباق السرعة 60م ذكور وإناث .

---

[1] http://www.khayma.com/education-technology-

[2] - **وزارة التربية الوطنية : مراسلة إ مدراء التربية ، تنظيم اختبار التربية البدنية والرياضية للمتمدرس والأحرار امتحا شهاد البكالوريا والتعليم الأساسي ، رقم :250/وت و /دوام/ أخ/2003**

***الورشة الثانية :** الوثب الطويل .

***الورشة الثالثة :** رمي الجلة (5 كغ) ذكور ، إناث (3 كغ)

* **الورشة الرابعة :** سباق النصف الطويل 600م إناث ، 800م الذكور .

2-3- التقييم :

1- بعد نهاية الاختبارات التطبيقية يتم جمع الوثائق الخاصة بها لإحالتها على لجنة التصحيح .

2- تقوم هيأة التصحيح المكونة من كل الأساتذة المؤطرين بترجمة النتائج إلى علامات حسب سلم التنقيط الرسمي لكل نشاط .

3- تسجل العلامات على بطاقة التنقيط النهائية وتبقى هذه الوثائق تحت المسؤولية المباشرة لرئيس مركز الإجراء والتصحيح حتى يسلمها إلى مديرية التربية بالولاية .

* يعفى كل مترشح يتعرض لحادث أثناء الإجراء شريطة أن يقدم شهادة طبية يوم الإجراء . [1]

---

[1] - **وزارة التربية الوطنية : دليل تسيير مركزالاجراء والتصحيح لمادة التربية البدنية والرياضية لامتحان شهادة البكالوريا والتعليم الأساسي ،الديوان الوطني للامتحانات والمسابقات ، ص 12 ،جانفي 2006**

الخاتمة :

كلمة التقييم ترمى إلى التشخيص فقط ، في حين ترمى كلمة التقويم إلى التشخيص والإصلاح والتحسين والتطوير . يركز التقييم على جانب واحد فقط ، في حين يتميز التقويم بأنه قد يركز على جانب واحد معين ، ولكنه في معظم الحالات يكون شاملاً لعدد من الجوانب المختلفة .

ولذا يعد التقويم جزءاً هاماً لأي عملية تربوية أو تعليمية فهو أمر طبيعي يسعى إليه الفرد إذا قام بنوع من أنواع النشاط ليعرف مدى نجاحه أو فشله فيما قام به وإلى أي مدى أدى هذا النجاح أو الفضل إلى إحداث تغيير في السلوك وفيما اكتسبه من مهارات . ونرى الكثير من المربين الرياضيين يهتمون بشكل خاص بالتقويم لأنهم يريدون من حين لآخر معرفة نتائج مجهودهم في التدريب فهم يميلون دائماً إلى معرفة نوع وطبيعة ومقدار التغيرات التي تحدث نتيجة لعمليتين التعلم والتدريس والتي يمكن أن تدل عليها كثير من مظاهر الأداء أو السلوك ورغم تعدد مجالات التربية الرياضية وكثرتها إلا أن التقويم قد طرقها جميعاً دون استثناء فصبغها بالصبغة العلمية التي هيئت لها الطريق السليم للتقدم والرقى .



الفصل الثاني

مفهوم وأهداف

التربية البدنية

تمهيـــد :

تحتل التربية البدنية والرياضية في الدول المتقدمة مكاناً بارزاً في البرامج المدرسية نظرا للمكاسب التي يمكن تحققها عن طريق درس التربية والأنشطة المكملة لها ، فهي وإن كانت حركية في مظهرها إلا أنها عقلية ووجدانية واجتماعية ونفسية وخلقية في أهدافها وعلاقتها .

تستهدف عملية التربية تحقيق النمو المتكامل للتلاميذ من جميع الجوانب التي منها الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية والروحية والجمالية والأخلاقية ، بما يكفل تكوين الشخصية المتزنة المتكاملة .. والمدرسة تعمل على تحقيق هذه الجوانب وإكساب التلاميذ قدراً كافياً من اللياقة البدنية والصحية - التي هي جزء من اللياقة الشاملة - خلال برامج وأنشطة التربية البدنية والرياضية بما يتناسب مع مرحلة نموهم وتزويدهم بالمعلومات والمعارف .. لذا يصبح من الضروري أن يقوم التدريس والتوجيه الفني للتربية البدنية والرياضية بالمدارس على أسس علمية تضمن تحقيق أهدافها العامة والخاصة بالصورة المرجوة .

1-الإطار الفلسفي لمفهوم ممارسة التربية البدنية و الرياضية :

تعد الفعاليات الرياضية إحدى الأنشطة الإنسانية المهمة ، إذ لا يكاد يخلو مجتمع من المجتمعات الإنسانية عبر كامل مراحل التاريخ البشري من أي شكل من الأشكال الرياضية و النشاط البدني .

و لقد عرف الإنسان التربية الإنسانية أو ممارسة الرياضة بشكل عام عبر العصور و الحضارات المختلفة وفق اعتبارات مختلفة و ذلك حسب نظرة كل حضارة لمفهوم فلسفة الرياضة و الغرض من ممارستها ، إذ نجد بعض الحضارات اهتمت بالنشاط البدني لاعتبارات عسكرية سواء كانت دفاعية او توسعية ، و نجد أقواما اهتمو بممارسة الرياضة لشغل أوقات الفراغ أو كشكل من أشكال الترويح ، بينما وظفت من قبل البعض الآخر على أساس النظرة التربوية ، حيث تفطن العديد من المفكرين القدماء و المعاصرين الى أهمية الأبعاد التربوية للممارسة الرياضية ، و هذا من خلال إدراك القيم التي تحفل بها الممارسة الرياضية و قدرتها الكبيرة على التنشئة و التطبيع و بناء الشخصية المتزنة ، ناهيك عن الآثار الصحية التي ارتبطت منذ القدم بممارسة الرياضة و تدريباتها البدنية ، و هو المفهوم الذي أكدته البحوث العلمية حول الآثار الوظيفية و الصحية على المستوى البيولوجي للإنسان .[1]

بينما في العصر الحديث ، و نتيجة الجهود المتواصلة لعلماء و باحثي التربية البدنية و الرياضية في سعيهم لتأكيد البناء المعلوماتي لنظامهم الأكاديمي ، أمكن لأول مرة النظر إلى ممارسة التربية البدنية و الرياضية بصفة عامة نظرة يحدوها الشمول ، فكان من الصعب تناول هذا النشاط الإنساني المتنامي بعد أن بدأت الأبعاد الاجتماعية و الثقافية للتربية البدنية تتضح ، أصبح من

---

[1] -أم أنور ا و :الرياضة والتمع ،سلسلة عا ا عرفة ، الكويت ، 1996،ص 7

الصعـــب تجاهل الدور الكبير الذي يلعبه هذا النشاط تجاه الإنسان من جهة و تجاه مجتمعه

من جهة ثانية .فالتربية البدنية تهدف إلى تحقيق الأبعاد الفلسفية ، النفسية الحركية الانفعالية ، المعرفية والاجتماعية من اجل إعداد الفرد إعداد متكاملا من خلال ممارسة النشاطات البدنية والرياضية المختلفة المتنوعة .[1]

ولا شك إن هذا التطور في مفهوم فلسفة التربية البدنية و الرياضية يرتبط أساسا بتطور التربية و التعليم عموما ، و تطور مفهوم وظيفة المربي أو المدرس بوجه خاص .

2-مفهوم التربية البدنية و الرياضيـــــــة :

2-1- مفهوم التربية :

وربي الولد هذبه ، فأصلها ربّا يربو أي زاد و نما .[2]

يقال ربُّ القوم يربيهم بمعنى ساسهم و كان فوقهم , فالتربية عند العرب تفيد السياسة و القيادة و التنمية و كان العرب يقولون عن الذي ينشىء الولد و يرعاه المؤدب و المهذب و المربي

أما التربية اصطلاحا فإنها تفيد معنى التنمية و هي تتعلق بكل كائن حي ، النبات ، و الحيوان و الإنسان و هي تعني باختصار أن نهيئ الظروف المساعدة لنمو الشخص نموا متكاملا من جميع النواحي لشخصيته العقلية والخلقية ، و الجسدية ،و الروحية .[3]

---

[1] - ازري سوانلدة مكيوسة : الرياضة وا رأة ب العزوف والإصرار وأثرها على ا ركة الرياضية النسوية ، معهد التربية البدنية والرياضية ، ا زائر ،2004 ص 21 .

[2] - رابح تركي : أصول التربية و التعليم ، ديوان ا طبوعات ا امعية ط2 ،1990 ، ص18 .

[3] - رابح تركي : أصول التربية و التعليم ،نفس ا رجع ، ص 19

و هي نظام اجتماعي يحدد الأثر الفعال للأسرة و المدرسة في تنمية النشء من النواحي الجسمية و العقلية و الأخلاقية حتى يمكن أن يحيا حياة أوسع في البيئة التي يعيش فيها . [1]

يقول "جون وولت " (1963) : التربية علم قائم بذاته لأن لها موضوعا و مادة علمية مكونة من مفاهيم ، و حقائق ، و نظريات على مستوى جيد من التنظيم و التصنيف ، يؤهلها لأن تدرس و تدرس كأحسن ما يكون التدريس .[2]

و التربية أوسع مدى من التعليم الذي يمثل المراحل المختلفة التي يمر بها المتعلم ليرقى بمستواه في المعرفة في دور العلم .

فالتربية إذن هي عملية عامة لتكييف الفرد ليتماشى و يتلاءم مع تيار الحضارة الذي يعيش فيها ، و بهذا تصبح التربية عملية خارجية يقوم بها المجتمع لتنشئة الأفراد ليسايروا المستوى الحضاري العام .

وعلى هذا فالتربية أولا و قبل كل شيء عملية نمو ، بمعنى أن الغرض الأول و الأهم و الطريقة المثلى هي أن تكون التربية مجالا لنمو المتربي جسدا و عاطفة و عقلا و اجتماعا و معرفة و مهارة ، كما أنها عملية نمو للشخصية الإنسانية كاملة بوصفها كلا لا يتجزأ جسدا و نفسا ، عقلا و عاطفة و عملا ، و بوصفها مواقف وتصرفات و مشاعر و نوايا ، و مفاهيم و أعمال ، و بهذا المعنى الدقيق تكون العملية التربوية كما يقول (ديوى) هي الحياة . [3]

و يقول المفكر الفرنسي :" رونيه أوبير " حول تعريفه للتربية إذ يقول : " التربية جملة الأفعال و الآثار التي يحدثها بإرادته كائن إنساني في كائن إنساني آخر ، و في الغالب راشد في صغير ، و التي تتجه نحو غاية قوامها أن نكون

---

[1] -طلعت ام :قاموس العلوم النفسية والاجتماعية ،مؤسسة الرسالة دار عمار ،الأردن ط2 ،1987 ،ص 38

-[2]-JohnW and James (editors)k: the discipline of education ; Madison ;the university of wiscousin press ;1963 p05.

[3]- غسان مد صادق , سامي الصفار :التربية والتربية الرياضية ,وزارة التعلية العا والبحث العلمي , جامعة بغداد ,العراق, 1988, ص117 .

لدى الكائن الصغير استعدادات منوعة تقابل الغايات التي يعد لها حين يبلغ طور النضج " .[1]

كما تعرف التربية بأنها هي مجموعة العمليات التي بها يستطيع المجتمع أن ينقل معارفه وأهدافه المكتسبة ليحافظ على بقائه، وتعني في الوقت نفسه التجدد المستمر لهذا التراث وأيضا للأفراد الذين يحملونه. فهي عملية نمو وليست لها غاية إلا المزيد من النمو، إنها الحياة نفسها بنموها وتجددها.[2]

2-2-مفهوم التربية البدنية و الرياضية :

إن ميدان التربية البدنية الرياضية يزخر بالعديد من التعاريف و المفاهيم و هذا إن دل على شيء فإنما يدل على السواء ، و بذلك يمكن حصر تعريف التربية البدنية و الرياضية من خلال المفاهيم التالية :

تعرف " ويست بوتشر " (wuest & bucher1990) التربية البدنية بأنها :

هي العملية التربوية التي تهدف الى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيلة الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك .[3]

و قد تناول كل من "ويست بوتشر " هذا التعريف بالتحليل مشيرا الى أن التربية البدنية و الرياضية تشمل على اكتساب وصقل المهارات الحركية ، و تطوير اللياقة البدنية و المحافظة عليها من أجل أفضل مستوى صحي ، ومن خلال اثأر طيبة و اكتساب المعارف و تنمية الاتجاهات الايجابية نحو النشاط البدني .

كما وضع "هيذر نجتون " عنصرين كمركز لاهتمام التربية البدنية .

---

[1]- رونيه اوبـ :التربية العامة ,تر ة ,عبد ا عبد الدائم , دار العلم للملايـ ,ط5 بـ وت 1982 ,ص 27 .

[2] - جوزيف بوخينسكى : مدخل إ الفكر الفلسفى ، تر ة مود دى زقزوق ، ط2 ، مكتبة الا لو ا صرية ، القاهرة ، 1990م .ص 51

[3]- ام انور ا و :اصول التربية البدنية والرياضية (ا دخل –التاريخ- الفلسفة) , دار الفكرالعر ,ط1مصر1996 وص 35 .

أولها نشاط العضلات الكبيرة ، و الفوائد التي قد تنجم عن هذا النشاط ، و ثانيهما المساهمة في صحة و نمو الطفل حتى يستفيد لأقصى قد ر مستطاع من عملية التربية دون أن يكون هناك عائق لنموه .

و ذكرت "ولمبكين " أن البعض يرى أن التربية البدنية و الرياضية ، هي مرادف للتعبيرات مثل التمرينات ، الألعاب ، المسابقات الرياضية ، و بعد تعريف لكل من هذه التعبيرات ، أوضحت أن تضمين هذه المكونات في برامج التربية البدنية يعتمد على كون هذه البرامج منظمة أو عفوية ، تنافسية ، أو اختيارية ، داخل نطاق المجال الوظيفي أو خارجة ، وغير ذلك من متغيرات ، و لذلك فهي تفسر صعوبة وضع تعريف مانع جامع للتربية البدنية و الرياضية ، و لكنها أبت إلا أن تدلى برأيها في صياغة تعريف على النحو التالي :" التربية البدنية هي العملية التي يكتسب الفرد من خلالها أفضل المهارات البدنية ، العقلية الاجتماعية ، و اللياقة من خلال النشاط البدني .[1]

و يعرف "شارل كويل " : " التربية البدنية هي العملية الاجتماعية لتعبير سلوكيات الكائن البشري الناشئ أساسا عن استشارة اللعب من خلال أنشطة العضلات الكبيرة و ما يرتبط بها من نشاط ".[2]

و من تشك سلوفاكيا (السابقة) يبرز تعريف "كوبسكي كوزليك" : " التربية البدنية جزء من التربية العامة ، هدفها تكوين المواطن بدنيا و عقليا و انفعاليا و اجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف ."[3]

و من فرنسا وضع "روبرت بوبان" تعريفا للتربية البدنية : " تلك الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية و العقلية و النفس حركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد ".

ا -أم انور ا و :اصول التربية البدنية والرياضية ,مرجع سابق ,ص 35 .

2 - مد ا مامي , ام ا و : اسس بناء برنامج التربية الرياضية ,دار الفكر العر ,1991 ,ص 18

3 - أم انور ا و : اصول التربية البدنية والرياضية ,مرجع سابق ,ص 35

و من بريطانيا ذكر "بيتر ارنولد" تعريفا للتربية البدنية : ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثري و توافق الجوانب البدنية و العقلية ، الاجتماعية ، الوحدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط البدني المباشر .[1]

أما في ما يخص معنى الرياضة اصطلاحا ، فزيادة عما ذكرناه يقول الدكتور "مارتن دور نهوف : نستطيع تعريف الرياضة باعتبارها جزء أساسي من الثقافة البدنية و عامل لأكبر ديناميكية ، و الذي لا يتحقق إلا بفضل النشاط البدني – الرياضي المنظم و ذلك بارتباطه مع نشاط الروح ، وهذه الأنشطة النفسو – رياضية تحقق من خلال مختلف أهداف الثقافة البدنية ، و بذلك نستطيع

القول بأنه هناك أربعة أصناف أساسية للرياضة :[2]

- من أجل الصحة .
- من اجل القدرات البدنية و الوصول الى أعلى مستوى .
- من أجل الحصول على السرور و البهجة و المتعة في الحياة (كهواية).
- من أجل التفاعل الاجتماعي .

و باستعراض مجموعة التعريفات السابقة للتربية البدنية نجد انه يمكن استخراج العناصر المشتركة لمفهوم التربية البدنية و الرياضية و هي :

* أن الأنشطة الرياضية هي إحدى العمليات التربوية التي تهدف إلى تحسين السلوك الإنساني .

* أنها أهم العمليات التربوية التي يكسب من خلالها الفرد ، المهارات البدنية ، و العقلية و الاجتماعية و الأخلاقية .

---

[1]- أم انور ا و :اصول التربية البدنية والرياضية ,مرجع سابق ,ص365

2-Habil dorhoff ; martin ; l'education physique et sportive , office des publications
[2] -universitaires , ben aknoun , alger ,1996 , p 6

* أن الحصائل و المكتسبات السلوكية الناتجة عن برامج النشاط البدني لا تثري و تنمي الجانب البدني فقط ، بل جميع الجوانب الأساسية للشخصية الإنسانية .

* أنها أهم عنصر لاستثارة اللعب و تفريغ الطاقات الكامنة لدى الإنسان و تحقيق التوافق النفسي .

* أنها أهم المجال لتحقيق التفوق الدراسي و التحصيل الأكاديمي من خلال إثارة دوافع التعلم لدى الإنسان .

2-3-المصطلحات المرتبطة بمفهوم التربية البدنية و الرياضية :

هناك مصطلحات عديدة و متنوعة مرتبطة ارتباطا وثيقا بمفهوم التربية البدنية و الرياضية و من بين أهم هذه المصطلحات نذكر ما يلي :

2-3-1 – الرياضة :

الرياضة أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان ، و هي طور متقدم من الألعاب و بالتالي من اللعب ، و هي الأكثر تنظيما ، والأرفع مهارة ، و كلمة رياضية في اللغتين الانجليزية و الفرنسية sport ، و في اللاتينية diport ، و الأصل الايتمولوجي لها هو disport ، و معناها التحويل و التغيير ، و لقد حملت معناها و مضمونها من الناس عندما يحولون مشاغلهم و اهتماماتهم بالعمل على التسلية و الترويح من خلال الرياضة .[1]

و يشير "لوشن و سيج " الى أن الرياضة يمكن أن تعرف بأنها : " نشاط مفعم باللعب ، تنافسي ، داخلي و خارجي المردود والعائد ، يتضمن أفرادا أو فرقا تشترك في مسابقة ،وتقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية ، والخطط [2]

---

[1] - أم أنور ا و : الرياضة والتمع ،سلسلة عا ا عرفة ، الكويت ، 1996،ص32

[2] - أم أنور ا و :الرياضة والتمع ،مرجع سابق ،ص 32

2-3-2– النشاط البدني :

يقول الدكتور "أنور أمين الخولي" ، في تعريفه للنشاط البدني ما يلي : " النشاط البدني بمفهومه العريض هو تعبير عام فضفاض ، يتسع لشمل كل ألوان النشاط البدني التي يقوم بها الإنسان و التي يستخدم فيها بدنه بشكل عام ، و هو مفهوم أنتروبولوجي أكثر منه إجتماعيا ، لان النشاط البدني جزء مكمل ، ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية لبني الإنسان فهو تغلغل في كل المظاهر و الأنشطة الحياتية اليومية الاجتماعية إن لم يكن هو الحياة الاجتماعية نفسها ، بدءا بالواجبات ذات الطبيعة البيولوجية مرورا بمجالات التربية و العمل و الإنتاج و الدفاع و الاتصال و الخدمات كالترويج و أوقات الفراغ أو التقليد و المظاهر الاحتفالية .[1]

كما عرفه " قاسم حسن بأنه : من : ميدان من ميادين التربية عموما و التربية البدنية خصوصا و يعد عنصرا فعالا في إعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات و مهارات حركية تؤدي الى توجيه نموه البدني و النفسي و الاجتماعي و الخلقي للوجهة الايجابية لخدمة الفرد نفسه و من خلاله خدمة المجتمع .[2]

3-3-2 – التدريب البدنـــــي

هو أحد واجبات التربية البدنية و الموجهة للواجبات العلمية و تكوين الخبرات الحركية و يعني الأعداد الكامل للبدن و النفس صوب تحقيق أفضل النتائج ،

وهناك عدة تعاريف يمكن حصرها في النقاط التالية :[3]

* *التدريب البدني :* هو عملية تربوية لأنه عبارة عن وحدة من وحدات التعليم و التربية العامة .

---

[1] - أم أنور ا و : الرياضة والمتمع ،نفس ا رجع،ص22

[2] - قاسم حسن حس : علم النفس الرياضي ومبادئ تطبيقاته ال التدريب ,مطابع التعليم العا ,بغداد , 1990 ,ص 65

[3] - قاسم حسن ا ندلاوي , ود عبدا الشاطئ ,التدريب الرياضي والأرقام القياسي , كلية التربية الرياضية جامعة بغداد , 1987,ص 7

* التدريب البدني : هو عملية منظمة للناشئين و المستويات الرياضية العليا .

* التدريب البدني : هو عملية مستمرة و بالتالي فهي لا تقتصر على فترة محددة بل تستمر لسنين .

2-3-4 – اللياقة البدنية :

هو مفهوم أصبح مألوفا إلى حد كبير في ظل تنامي المعالجات الإعلامية بمختلف و سائلها و أدواتها للرياضة في العصر الحديث ، و يمكن تعريف اللياقة البدنية بأنها حالة نسبية من الإعداد البدني تمكن الفرد من التكيف مع الواجبات البدنية المطلوب أداؤها بكفاية ، دون تعب لاداعي له ، مع بقاء فائض من الطاقة البدنية ليستخدمها الفرد وقت الفراغ .[1]

و يقول الدكتور "أسامة كامل" في تعريفه للياقة البدنية مايلي : يستخدم مصطلح اللياقة البدنية عادة للدلالة على الحالة الصحية والسعة الوظيفية للطفل في أداء عمل معين ، و تشمل مكوناته : القوة العضلية ، و الجلد العضلي و الجلد الدوري التنفسي و المرونة .[2]

2-3-5 – اللعب و الألعاب الرياضية :

الألعاب أحد أشكال الظاهرة الحركية أو النشاط البدني ، وهي تحتل مكانا متوسطا بين كل من اللعب و الرياضة ، ذلك لأنها أكثر تنظيما من الرياضة ، كما أن الألعاب تتطلب قدرا من المهارة الحركية في مقابل الرياضة التي تتطلب قدرا من المهارة الحركية في مقابل الرياضة التي تتطلب أعلى حد من المهارة الحركية ، و الألعاب شكل متطور من اللعب ، ذلك لأنه عندما يتصف اللعب ببعض الخصائص و السمات يصبح ألعابا ، و التي يمكن تحديد أهم خصائصها على النحو التالي : [3]

---

[1] - **أم أنور ا و :الرياضة والتمع ،مرجع سابق الذكر ،ص 89 .**

[2] **- أسامة كامل راتب :النمو ا ركي , دار الفكر العر ,القاهرة و1990 , ص 211 .**

[3] - **أم أنور ا و :الرياضة والتمع ،مصدر سبق ذكره،ص 28 .**

- قابليتها للتكرار (يمكن إعادة نفس النشاط أكثر من مرة).
- تنتهي بنتيجة محددة (هزيمة أو نصر).
- تتسم ببعض التنظيم (كتقسيم اللاعبين لفريقين).

3-أهداف التربية البدنية و الرياضية :

لقد نالت التربية البدنية اهتماما كبيرا من قبل مفكريها مما جعلهم ينكبون على تحديد أهداف واضحة لها باعتبارها أحد المشكلات التي تواجه المادة ، وأيضا تستمد أهدافها من قيم وثقافة المجتمع ، ويقول ويست و بوتشر:" إن الأهداف المحددة للتربية البدنية و الرياضية هي التي توضح لنا إلى أين تسير وما تأمل في تحقيقه ، وبذلك يجب أن يكون للتربية البدنية و الرياضية أهدافا واضحة و محددة " ([1]).

إن قضية تحديد الأهداف في التربية البدنية قد تصل مباشرة بوضعها كمهنة محترمة في السياقات الاجتماعية ، و نظام أكاديمي يسعى لتأكيد هوية الأكاديمية المعرفية في الأوساط العلمية و الأكاديمية ، و يعتبر دودلي سارجنت أول من وضع أهدافا لها عام 1979 و تمثلت في الآتي :

- أ - من الناحية الصحية ، تقدير التناسب الطبيعي في جسم الإنسان . التعرف على تشريح أعضاء الجسم ووظائفها . دراسة المؤشرات الصحية العادية مثل التمرين ، التغذية ، النوم ....

- ب - من الناحية التربوية : غرس القدرات العقلية و الجسمية و خاصة تلك التي يمكن استخدامها في الوصول إلى مهارات مهنية أو بدنية

- ج - من الناحية الترويحية: تحديد القوى الحيوية التي تمكن الفرد من استئناف أعماله البدنية لنشاط و تأدية واجباته بسهولة .

---

[1] - حسن سليمان : التربية التمع اليونا و الروما ، دار النهضة ، مصر القاهرة 1970 ص 95.

ـ د ـ من الناحية العلاجية : استعادة الوظائف التي طرأ عليها خلل ، وإصلاح الأخطاء و العيوب الجسمية ([1]) .

كما تسعى مادة التربية البدنية و الرياضية كمادة تعليمية في المرحلة الثانوية الى تأكيد المكتسبات الحركية و السلوكيات النفسية و الاجتماعية المتناولة في التعليم القاعدي بشقيه الابتدائي و المتوسط ،و هذا من خلال أنشطة بدنية و رياضية متنوعة و ثرية ترمي الى بلورة شخصية التلميذ من حيث :[2]

- ***الناحية البدنيـــة :***

- تطوير و تحسين الصفات البدنية (عوامل التنفيذ).
- تحسين المردود الفيسيولوجي .
- التحكم في نظام أو تسيير المجهود و توزيعه .
- تقدير و ضبط جيد لحقل الرؤية
- التحكم في تجنيد منابع الطاقة .
- قدرة التكيف مع الحالات و الوضعيات
- تنسيق جيد للحركات و العمليات
- المحافظة على التوازن خلال التنفيذ .
- الرفع من المردود البدني و تحسين النتائج الرياضية
-

**** الناحية المعرفيـــة :***

- معرفة تركيبة الجسم و مدى تأثير المجهود عليه .
- معرفة بعض القوانين المؤثرة على جسم الإنسان .
- معرفة قواعد الإسعافات الأولية أثناء الحوادث الميدانية .
- معرفة قواعد الوقاية الصحية .

---

[1] **- منـ عطاء ا سليمان : تاريخ التربية ، دار النهضة العربية ، القاهرة 1968. ص 38**

[2] **- وزارة التربية الوطنية ا ناهج و الوثائق ا رافقة ، مطبعة الديوان الوط للتعليم و التكوين عن بعد ، 2006 ، ص 3**

- قدرة التواصل و الاتصال الشفوي و الحركي .
- معرفة قوانين و تاريخ الألعاب الرياضية وطنيا و دو ليا .
- معرفة حدود مقدرته و مقدرة الغير .
- تجنيد قدراته لإعداد مشروع رياضي .

***الناحية الاجتماعيـــة :**

- التحكم في نزواته و السيطرة عليها .
- تقبل الأخر و التعامل معه في حدود قانون الممارسة .
- التمتع بالروح الرياضية و تقبل الهزيمة .
- روح المسؤولية و المبادرة البناءة .[1]

4 – الأسس العلمية للتربية البدنية و الرياضية:

إن كل حركة أو مهارة و كل نشاط و كل صراع لابد و أن يجد تفسيرا له وفي ضوء المعلومات المنسقة و المستندة إلى القوانين تستند التربية البدنية في وضع برامجها على قاعدة علمية ثابتة

(بيولوجيا , نفسيا ,حركيا و اجتماعيا)

4 – 1 - الأسس البيولوجية للتربية البدنية و الرياضية:

إن فهم الأسس البيولوجية للتربية البدنية و الرياضية ضرورة بالنسبة للمربي في هذا الميدان حتى يمكنه تقديم التفسيرات المناسبة لكل حالة حيث أنه يتعامل مع جسم و قد يتعرض هذا الجسم للأذى إذا لم يكن المسؤول ملما بتأثيرات النشاط البدني على الجسم البشري(2)

4 – 2 - الأسس النفسية للتربية البدنية و الرياضية :

إن التربية البدنية و الرياضية لا تؤثر فقط على النمو و الإعداد البدني و لكن يمتد ذلك ليشمل الصفات الخلقية و الإرادية فمعرفة الأسس النفسية يمكن

---

[1] - وزارة التربية الوطنية ا ناهج و الوثائق ا رافقة ، مرجع سابق، ص 3

2) مود عوض بسيو , فيصل ياس الشاطي: نظريات و طرق التربية البدنية ، ديوان ا طبوعات ا امعية ا زائر 1984 ص 28

أن تعطي تحليلا لأهم النواحي للنشاط البدني و الرياضي و يساهم في التحليل الدقيق للعمليات النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي لذلك على مدرس التربية البدنية و الرياضية أن يقوم بتعليم أوجه النشاطات المختلفة التي تتضمنها مهنته طبقا للمبادئ السيكولوجية المتعارف عليها حتى يحقق نتائج أحسن في وقت و جهد أقل [1]

4 – 3 - الأسس الاجتماعية للتربية البدنية و الرياضية:

تستطيع التربية البدنية و الرياضية أن تلعب دورا هاما في تحسين أسلوب الحياة و ذلك لأنها تتخلل حياتنا اليومية و هي تساعد الفرد على التكيف مع الجماعة فما اللعب إلا أحد مظاهر التآلف الاجتماعي .

إن التربية البدنية قادرة من خلال أنشطتها أن تقدم الكثير لتغطية احتياجات الفرد و التي تشمل التعاون و اقتسام الحب و الآلفة و الاهتمام بآراء الآخرين و الرغبة في التأثير و التأثر بالغير[2]

5-درس التربية البدنيـــــــة :

5-1-مفهوم الدرس في التربية البدنية و الرياضية :

- يعتبر الدرس وسيلة هامة في العملية التربوية و التعليمية لتحقيق الأهداف المسطرة في تكوين الفرد ، بحيث أن الحركات البدنية التي يقوم بها التلميذ في حياته اليومية على المستوى التعليمي البسيط في إطار منظم و المهيكل تعمل على تحسين و تنمية الجسم و مكوناته من كل النواحي العقلية ، و النفسية ، الخلقية الصحية ، و هذا لضمان تكوينه و انسجامه في مجتمعه ، و أن أفضل الطرق لاكتساب هذه الصفات و تنميتها هو

الممارسة [3] .

---

1 - مود عوض بسيو , فيصل ياس الشاطي : نفس ا رجع السابق ، ص 29.

2 - مود عوض بسيو , فيصل ياس الشاطي : نفس ا رجع السابق ، ص30.

3 - حسن سيد معوض :البطولات والدورات الرياضية وتنميتها،دار ا عارف ،مصر ،1977،ص 65

إن درس التربية البدنية و الرياضية هو أداة الوصول بالفرد الى الغايات المرجوة و المستهدفة من قبل التربية العامة التي تتميز بها التربية البدنية و الرياضية ، بحيث يعتمد على الميدان التجريبي للتربية و التكوين عن طريق ألوان و نشاطات بدنية و رياضية التي أختيرت بغرض تزويد الفرد بالمعارف و الخبرات و المهارات التي تسهل له إشباع رغباته ليكيف مهاراته و للتعامل بها مع محيطه .

2-5-تعريف درس التربية البدنية و الرياضية :

يمثل الجزء الأهم من مجموع أجزاء البرنامج الدراسي للتربية البدنية و الرياضية من خلال تقد يم كافة الخبرات و المواد التعليمية التي تحقق أهداف المنهج .

درس التربية البدنية و الرياضية هو الوحدة الصغيرة التي تحمل كل خصائص البرنامج فالخطة العامة لمنهاج التربية البدنية و الرياضية تشمل أوجه النشاط الذي يطلب أن يمارسه التلميذ و أن يكتسبوا المهارات إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر و غير مباشر و يتوقف نجاح خطة الدرس على صفة تحضيره و إعداده و إخراجه مع مراعاة أيضا حاجات التلميذ .[1].

3-5-محتويات درس التربية البدنية و الرياضية :

يعتبر درس التربية البدنية و الرياضية الخلية الأساسية في بناء المنهاج التعليمي التربوي ، فالدرس يحدد مركز الاهتمام تبعا للأهداف المنشودة من خلال الأجزاء الخاصة بها و الذي يساهم كل واحد في التمهيد للمحور التالي ، و يتكون درس التربية البدنية و الرياضية من الأجزاء التالية :

***- الجزء التحضيري :**

و ينقسم هذا الجزء بدوره إلى أقسام تكونه و تعطي الهيكل العام للمقدمة و التحضير ، و تتمثل في الإجراء الإداري ،الإحماء ،الألعاب التربوية التي تساهم في إبراز الدافعية و الميول .

---

[1] - عباس صا السمرا :طرق التدريس التربية البدنية والرياضية،بغداد ،1981 ،ص 95

*** الجزء التمهيدي :**

وفيه التحضير النفسي و الاستعداد البدني لخوض مجريات النشاط البدني الرياضي ، فيجب على المدرس مراعاة الزيادة المتدرجة للحمولة و التركيز على تنشيط الدورة الدموية و الأوتار و المفاصل ، مما يقلل من احتمالات الإصابة كما يفضل في التربية البدنية و الرياضية ،الإكثار من الألعاب الشبه رياضية التي تتميز بالإثارة و الحركة و المزاح و ذلك لكي لا يشعر التلميذ بالملل و من الحركات الروتينية .[1]

و الإحماء يلعب دورا هاما و أساسيا في تجديد الطاقة و تحسين عمل الجهاز الهضمي و تجدد الدم ، و هذا ما يسمح للتلميذ بالاستنشاق الجيد للهواء أثناء النشاط ، لذا على المدرس أن لايكون سلطويا على الأقل أثناء السبع أو التسع دقائق الأولى من الحصة فيسمح للتلاميذ بالانتشار و التشكل الحر ، لاكتساح اكبر مساحة لتتوسع رقعة النشاط كما يفضل أن تتخلل تلك الألعاب حركات ووضعيات تمس مختلف أجزاء الجسم هذا من الناحية البدنية ، وممارسات و تنقلات تمس الجانب الرئيسي من الحصة حتى تسمح للتلميذ الشعور و الإحساس بالتوازن و توفر الفرصة له للتعبير و توطيد العلاقة مع زملائه . [2]

*** الجزء الرئيسي :**

وهو صلب درس التربية البدنية و الرياضية و الذي يتمركز حول المهارات و التقنيات المراد تعليمها و الهدف التربوي المراد بلوغه ، و يحتوي هذا الجزء بدوره على :

- النشاط التعليمي :

و يقدم في الجزء المهارات و الخبرات الواجب تعليمها سواء كانت لعبة فردية أو جماعية ، و طريقة التعليم تلعب دورا هاما في استيعاب التلميذ للمهارات و

---

[1] - **عدنان درويش وآخرون :التربية الرياضية ، ط3 ،دار الفكر العر ، لبنان ،1994،ص 125**

[2] - **عبد العلي نصيف: ا طة ا ديثة إخراج درس التربية البدنية ، مطبعة ا نيا ، بغداد ،1971،ص06.**

الخبرات المتعلمة وهي تعبر عن أسلوب المدرس في توصيل المادة المتعلمة،[1] و يتوقف النشاط التعليمي من حيث الزمن على طبيعة المهارة المقدمةالجديدة كما أن هناك قدرات قد تستغرق وقتا كبيرا خاصة في الدروس الأولى من الدورة و العام الدراسي و يتحدد فيها أيضا المستوى المهاري للتلميذ و على ذلك يكون الهدف من النشاط التعليمي إما تعلم المهارات الجديدة أو تثبيت و تحسين مهارات معروفة مسبقا و يراعي مدر س التربية البدنية و الرياضية في هذا النشاط عدة نقاط أهمها : اتخاذ المكان المناسب أثناء الشرح و هذا لغرض الاستيعاب الجيد للتلاميذ من مهارات ، و هذا ما يستدعي فيما بعد أساليب السند و المتابعة المستمرة .[2]

- *النشاط التطبيقي :*

و يقصد به نقل الحقائق و الشواهد و المفاهيم لاستخدام الوعي في نقل الواقع العلمي و يقدم ذلك في الألعاب الفردية كالجمباز و العاب القوى و المصارعة ....وفي الألعاب الجماعية ككرة اليد و كرة الطائرة وكرة السلة، و أهم ميزة يتميز بها النشاط التطبيقي هي بروز روح التنافس بين التلاميذ مما يؤدي الى نجاح الحصة التعليمية .

يعتبر النشاط التطبيقي فرصة سامحة للمدرس للتأكيد على روح الفريق الواحد و القدرة على القيادة ، كما أنها فرصة لإبراز مهارات أخرى مثل التحكم و التسجيل ، و يمكن في بعض الأحيان إشراك التلاميذ المعفيين .[3]

***الجزء الختــامي :** و تدعى فترة الهدوء و الرجوع إلى الحالة الفيزيولوجية الأولى ، و الهدف منها هو العودة بالجسم إلى حالته البدنية الأولى ، حيث

---

[1] **-فيصل الشاطئ، مد عوض بسيو :نظريات وطرق التدريس للتربية البدنية والرياضية، 1992 ،ص 110 .**

[2] **-عدنان درويش وآخرون :مرجع سابق ،ص 127.**

[3] **- عباس صا السمرا :طرق التدريس التربية البدنية والرياضية،بغداد ،1981 ،ص 96**

يتضمن تمارين التهدئة و الاسترخاء كما أن فترة الرجوع إلى الحالة الطبيعية تتميز بالبطء و السهولة ، و بها ينتهي الدرس .

5-4-الحصة التعليميـــــــة :

5-4-1-خصائص الحصة التعليمية :

تتميز الحصة التعليمية عن غيرها من الحصص التربوية بما يلي :

- إعتمادها على التنوع الواسع في الأنشطة ، مما يساعد على مصادفة جميع الفروق الفردية لدى التلاميذ و كذا ارتباطها بالرياضة .
- تساهم على إحراز مكانة اجتماعية .
- اعتمادها على اللعب كشكل رئيسي للأنشطة .
- اكتساب القيم و الخصال المتصلة بالمعايير و الأخلاق و الآداب .

غالبا مايكون بطرق غير مباشرة و في ظروف حيوية ديناميكية بعيدة عن التلقين

و قد أوردت (ويست بوتشر 1987) ، بعض الإسهامات التربوية التي يمكن أن تعبر بوضوح عن طبيعة العلاقات بين الحصة التربوية البدنية و النظام التربوي منـــــها :

* الصلة القوية للنشاط الحركي بالعمليات العقلية العليا .
* مساهمة الحصة التعليمية في فهم جسم الإنسان .
* مساهمتها في فهم دور الرياضة و الثقافة العلمية .
* توجيه حياة الفرد نحو أهداف موجهة .
* مساهمتها في الاستهلاك الموضوعي للبضائع و الخدمات .
* مساهمتها في تأكيد الذات و تقدير النفس في الاتجاه الايجابي نحو النشاط البدني بشكل عام .
* مساهمتها في تقدير و تنمية الاعتبارات الإنسانية و التأكيد عليها .

*مساهمتها في تنمية المهارات التي يمكن أن تفيد في الترويح في أوقات الفراغ .

* مساهمتها في نشر مفاهيم اللعب الشريف و الروح الرياضية .

* مساهمتها في تنمية المهارات الأساسية و المحافظة على البيئة الطبيعية .[1]

5-4-2- واجبات الحصـــة التعليميــــــة :

- المساعدة على الاحتفاظ بالصحة و البناء البدني السليم لقوام التلاميذ .

- المساعدة على تطوير و تحسين الصفات البدنية مثل السرعة و التحمل و المرونة .

- اكتساب المعارف و المعلومات و الحقائق عن أسس الحركة البدنية و أصولها البيولوجية والفسيولوجية و البيوميكانيكية .

- التعود على الممارسة المنظمة الأنشطة الرياضية .

- تنمية الاتجاهات الايجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة اللاصفية .[2]

5-4-3- أهمية الحصة التعليميــــــة :

لا تقتصر الحصة التعليمية على تنمية القدرات البدنية بل تتعداها الى التنمية العقلية إذ أنها تمد التلميذ بالكثير من المعارف و المعلومات و التي بدورها تغطي الجوانب الصحية و النفسية و الاجتماعية و العلمية (مجموعة المعارف العامة المكتسبة) .

و تكمن أهميتها في تنمية القدرات البدنية للتلميذ من خلال التشكيلات البيداغوجية المسطرة من طرف الأستاذ و التي تحقق النمو الشامل و المتزن كما تحقق احتياجات البدن و هذا طبقا لمراحل نمو التلاميذ و قدراتهم الحركية ،

---

[1] - أم أنور ا و : لة ا عرفة ، العدد رقم 216 ،دار الفكر العر ، سوريا ،1992 ،ص147

[2] - ليندا فيلوف :التعليم وعملياته الأساسية ،تر ة السيد الطواب ، مود عمر ،دار الاستثمارات الثقافية ،مصر،2000،ص86.-

كما تمكن من الاشتراك في الرياضات التنافسية داخل المؤسسة و خارجها ، و بهذا فان الحصة التعليمية تحقق الأغراض التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني و الصحي و هذا على جميع المستويات .[1]

إن حصة التربية البدنية و الرياضية تهتم بالجانب التربوي أكثر من الجانب التطبيقي و هذا حسب المقولة (التربية البدنية هي تربية النفوس قبل أن تكون إحراز ا على الكؤوس) . ولهذا فهي ترمي الى تربية و تنمية العقل الرياضي على جميع الأصعدة .

***- أهميتها التربويـــــــــــــة :**

إن حصة التربية البدنية و الرياضية تقدم خدمات بدنية و رياضية في المجال التربوي و ذلك من خلال معطيات سلوكية يكتسبها الفرد معرفيا و انفعاليا ، فالتلاميذ بوجودهم في جماعة فان عملية التفاعل تتم بينهم في إطار القيم والمبادئ للروح الرياضية ، التي تكسبهم الكثير من الصفات التربوية . فهي تعمل على تنمية الصفات الأخلاقية كإطاعة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصداقة والزمالة والمثابرة والمواظبة واقتسام الصعوبات مع الزملاء ،وتربية صفة الشجاعة وقدرة اتخاذ القرار ضمن عملية تأدية الحركات.[2]

***- أهميتها الاجتماعـــــــية :**

للحصة التعليمية أهمية اجتماعية حيث تلعب دورا هاما في تحسين أسلوب الحياة فهي مادة علمية وظيفية تساعد الفرد على إعداد حياة متزنة و ممتعة كما تساعد على التكيف مع الجماعة و الوسط الذي يعيش فيه من خلال أنشطتها تدعم العلاقات الودية و تخلق صداقة بين الأفراد ، فالحصة التعليمية قادرة على تقديم الكثير لتغطية الاحتياجات وتلبية الرغبة و في التأثير على الغير كما أنها تساهم في بث الطمأنينة داخل المجتمع الذي يعيش فيه و ذلك من خلال

---

[1] - صا عبد العزيز :طرق التدريس التربية البدنية ،ا زء2 ،دار ا عرفة ، مصر ،1997 ،ص 167.

[2] - فيصل الشاطئ، مد عوض بسيو : نظريات وطرق التدريس للتربية البدنية والرياضية، 1992 ،ص 95 .

اتصالاته بالجماعة، حيث يتوقف توافقه الاجتماعي في اندماجه داخل الجماعة ، كذلك من خلال النشاط البدني الممارس في الجماعة يكسب خبرات حركية ، و لا يتم ذلك بمعزل عن الكمية المعرفية أو الوجدانية حيث تتبلور مختلف اتجاهات النمو في إطار ثقافي اجتماعي .[1]

***- أهميتها النفسيـــــــــة :**

إن برامج الحصة التعليمية (حصة التربية البدنية و الرياضية) تتعامل مع الإنسان بكل أبعاده السلوكية ، فهي إن كانت تهتم بالجانب البدني و الجانب المهني فإنها تضع في اعتبارها الارتقاء بوجدان الإنسان و تهتم بسلوكه و تفاعله الإنساني ككائن له ذات يعتز بوجوده و ذلك من خلال فرص التعبير الحركي المختلفة .

و أوضحت نتائج دراسة (لينده) و (هينمان) **1928** ، حول نمط الشخصية و التنشئة الاجتماعية و أهمية الرياضة في تكوين الشخصية المتوافقة اجتماعيا إن التلميذ الرياضي ليس تلميذ خائب كما أوضحت دراسة (فارمة varma 1979) ، إن الرياضة وسط مربي سليم لكنها عامل تلاؤم و اندماج و تثير لدى الأفراد ميلا للسمومن خلال نزاعاته الى الأنشطة المقبولة اجتماعيا .

و قد تناولت بعض الأبحاث و الدراسات قضية التربية البدنية ببعض الجوانب التربوية لشخصية التلميذ ، فبينت أن التلاميذ يميلون الى الأنشطة الرياضية لإشباع حاجاتهم مثل الأمن والسعادة و للترويح و الوقاية من الأمراض ، كما أكدت دراسات أخرى أن الطلاب المتفوقين في النشاطات الرياضية يتمتعون بشخصية انبساطية أكثر من أقارنهم .[2]

---

[1] - خ ي د الزياد مود: اضرات علم النفس الاجتماعي ،ط3 ،مطبعة دار التأليف ،مصر، 1987 ،ص 75

[2] - تار ي الدين : اضرات علم النفس الاجتماعي ، ديوان ا طبوعات ا امعية ،ا زائر ،1982 ، ص 88

*- أهميتهــــا الجسميـــــة :

لقد أفادت البحوث و الدراسات أن النشاط البدني المنظم يساعد على انخفاض نسبة الدهون في الجسم و انخفاض نسبة الكلسترول في الدم الذي يتسبب في الكثير من أمراض القلب و الأوعية الدموية ، كما أوضحت الدراسات في مجال الطب و التربية البدنية أن النشاط البدني قادر على خفض التوتر و الضغوط الانفعالية و سوء التغذية زو محاربة التدخين و الإدمان .
و للتمرينات الرياضية دور علاجي في تخفيض و تخفيف الآلام منطقة أسفل الظهر، عسر الهضم ، ضمور العضلات ، وعلاج تصلب المفاصل و التأهيل لحالات ما بعد الجراحة .[1]

4-4-5- الصعوبات التي تحول دون تحقيق الحصة التعليمية للنتائج المرجوة:

* - كثرة الدروس اليومية مرهقة للتلميذ ، حيث أن اليوم الدراسي طويلا يجعل إقبالهم على النشاط المتمثل في التربية البدنية ضعيفا و غير متميز بالحماس فيكثر فيها الأعذار و الغياب مثلا .
* - عدم توفر المكان اللائق للقيام بالنشاط ، فالتلاميذ يحتاجون الى مكان مناسب يجتمعون فيه لممارسة نشاطهم ، لكن في غالب الأحيان يتم تقديم الدرس في أماكن غير صالحة لذلك لا يمكن تطبيق الحصة التعليمية .
* - كثافة نشاطات اليوم الدراسي للمدرسين ، إضافة الى اكتظاظ الأقسام بالتلاميذ
* - عدم توفر الوسائل البيداغوجية اللازمة لممارسة النشاط على أكمل وجه مما يحد من مجال العمل .
* - عدم الاهتمام المعنوي ، إذ أن مدرسي التربية البدنية يشعرون بعدم المساواة بينهم و بين باقي الأساتذة الآخرين ، وهذا ما تجسده بوضوح معاملات

---

[1] - أم أنور ا و : لة ا عرفة ، العدد رقم 216 ،دار الفكر العر ، سوريا ،1992 ،ص50

المواد الأخرى و توزيع الحصص في جدول التوقيت و حتى في كشف النقاط الفصلي للتلاميذ نجد مادة التربية البدنية في مؤخرة المواد البيداغوجية رغم أنها المادة الأكثر قربا من التلاميذ والكثير من الاشارا ت الغير مباشرة التي توحي بعدم إعطاء المادة الأهمية التي تستحقها .

الخاتمة :

وفي الأخير يمكننا القول أن حصة التربية البدنية تسعى دائما لبناء نظام تربوي منتج لأفراد مبدعين أصحاء قادرين على رفع التحدي والمنافسة الشريفة ، والاندماج السليم في المجتمع .

فعن طريق الحصة التعليمية يمكننا تحسين عوامل الفاعلية الحركية وإشباع الرغبة من خلال صرف المكنونات والمكبوتات النفسية عن طريق الكلام والحركة والانفعالات ، مما يضم لنا تقوية للجسم عبر التمارين ، وتعزيز الثقة بالنفس ن والاندماج الاجتماعي من خلال الألعاب الجماعية وتحقيق الذات في الألعاب الفردية .



الفصل الثالث

الحالات النفسية المرتبطة بالامتحان

تمهيـــــــــد :

لم يقتصر علم النفس الحديث على مجرد التحليل النفسي الذي اشتهر به العالم فرويد Freud، بل تعدى ذلك إلى كل مجالات الحياة، وليس هذا فقط بـــل ذهب علم النفس الحديث إلى دراسة الأسس النفسية للتربية البدنية والرياضة - إذ تأخذ التربية البدنية والرياضة خصوصيات متعددة مختلفة عن خصوصيـــــات المجالات الأخرى، وربما يكون هذا الموضوع، من أهم الموضوعات الحديثـة لأنها تتعلق بمهنة بناء الإنسان .

وتأثير التربية البدنية والرياضة في إطارها التربوي على الحياة الانفعالية للإنسان يتغلغل إلى أعمق مستويات السلوك والخبرة، حيث لا يمكن تجاهل المغـزى الرئيسي لجسم الإنسان ودوره في تشكيل سماته النفسية.

وإذا كانت الأهداف العامة لممارسة التربية البدنية أصبحت معروفة و متفق عليها فبالمقابل تبقى برمجة اختبار لمادة التربية البدنية يعتمد على الجانب البدنــي ومراعاة النتيجة والنتيجة فقط التي يتحصل عليها التلميذ كمعيار للنجاح أو الفشـل وما يصاحبه من تأثيرات نفسية واستعدادات تختلف من تلميذ لآخر يبقى موضوع يستحق الدراسة والمتابعة حتى لاتفقد التربية البدنية المكانة التي وصلت إليها .

وفي هذا الفصل نحاول التطرق الى بعض التأثيرات النفسية لهذا الامتحــان وتعريف الانفعالات المصاحبة للاختبار .

1- الحالة النفسية :

إن العلاقة بين الفرد والبيئة الرياضية هي علاقة تفاعلية ، علاقة اخذ وعطاء وفعل وانفعال ، فهو في تعامله معها يتأثر وينفعل بشتى الانفعالات ، ويفكر ويبتكر ويعبر عن أفعاله ومهاراته ومشاعره بالحركة ، والإشارة ، واللفظ. كما يصر ويبذل الجهد ، ويندمج في التنافس والمشاركة الرياضية .[1]

ولكل نشاط رياضي خصائصه النفسية التي ينفرد ويتميز بها عن غيره من أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى، سواءً بالنسبة لطبيعة أو مكونات أو محتويات نــوع النشاط، أو بالنسبة لطبيعة المهارات الحركية أو القدرات الخططية أو بالنسبة لما ينبغي أن يتميز به اللاعب من سمات نفسية معينة ،كما أن الموقف التنافسي يعد أكثر إثارة من الموقف غير التنافسي،من حيث ارتباطه وانعكاسه على الحالــة النفسية للرياضي ، فالمتفق عليه أن من أهم الأهداف العامة لممارسة التربيــة البدنية في المؤسسات التعلمية ، نجد الهدف النفسي ، إذ أن معرفة الأسس النفسية يمكن أن تعطي تحليلا لأهم نواحي النشاط البدني الرياضي ، وتساهم في التحليل الدقيق للعمليات النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي ، وكذالك إعداد طرق للتعليم والتدريب الرياضي[2] ، والمنافسة.وهنا يجب التأكيد أن"أساليب التعامل الخاطئة مع الشباب و المراهقين و الإلحاح الشديد على الطالب بالتفوق العلمي بما يفوق قدراته و طاقاته الطبيعية دون النظر الى أن لقدرات كل منا حدود (لا يكلف الله نفسا إلا وسعها) "[3] لذا فإن برمجة المنافسات الرياضية يجب أن تراعي قدرات وخبرة التلاميذ والفروق الفردية حتى لا تكون سببا في العزوف عن ممارسة التربية البدنية ، فظاهرة

---

[1] - صدقي نور الدين مد : علم النفس الرياضة (ا فاهيم النظرية –التوجيه والإرشاد-القياس)، ط01 ،ا كتب ا امعي ا ديث ، الإسكندرية ،مصر ،2004 ،ص 21 .

2 - مود عوض بسيو , فيصل ياس الشاطي :مرجع سابق الذكر ،ص 29 .

3 - عبد الر ان عيسوي : الصحة النفسية و العقلية ، دار النهضة العربية ، ب وت ،1992 ،ص 250

الفروق الفردية عامة في جميع الكائنات الحية، وهي سنة من سنن الله في خلقه، فأفراد النوع الواحد يختلفون فيما بينهم، فلا يوجد فردان متشابهان في استجابة كل منهما لموقف واحد

وهـــذا الاخــــتلاف والتمـــايز بـــين الأفـــراد أعطــــى الحيـــاة معنـــــى. وتظهر هذه الفروق بوضوح في المنافسات كمنافسة امتحان بكالوريا تربية بدنية حيث يتم التنافس في مجموعة من الأنشطة البدنية قصد الحصول على علامة تساعد الطالب في تحسين معدله في البكالوريا ،ووراء هذا السعي من اجل الحصول على العلامة تختلف نظرة كل تلميذ عن الآخر في تقبل هذا النوع من التقييم ومدى قدرته على تحقيق نتيجة ايجابية ، كل هذا لابد أن ينعكس على الاستعدادات النفسية للتلاميذ من عدة نواحي وحسب حالة كل تلميذ، ومن أهم الجوانب الأكثر وضوحا وحسب أراء التلاميذ أنفسهم من خلال دراسة استطلاعية أجراها الباحث قبل الشروع في العمل نجد مايلي :

2 ـ الدافعيـــــــــــــــة :

تعد دراسة الدوافع شيئا عسيرا للغاية بسبب صعوبة ملاحظاتها أو قياسها ، و تعتبر دراسة الدوافع الإنسانية من أهم مواضيع علم النفس ، و ذلك لأنها تأخذ في عين الاعتبار تلك القوى الخفية في سلوك الإنسان التي تدفعه إلى الحركة و النشاط و الفعالية في جميع أطوار حياته ، و هذه الأخيرة شكلت أسئلة تطرح في علم النفس و حول مواجهات السلوك لدى الإنسان ، و ممن اهتموا بالإجابة حول السؤال التالي : لماذا يسلك الفرد سلوكا محددا في موقف معين ؟ أو لماذا اختار القيام بفعل واحد و يرفض القيام بأفعال بديلة أخرى ؟ و ما الذي يحدد اتجاه هذا الفعل أو السلوك و ذاك ؟ هذه الأسئلة و من غيرها يمكن أن نطرح في هذا المجال الذي يريد الكشف عن القوى الداخلية و الخارجية المحركة و المنشطة لسلوك الإنسان ، و التي يطلق عليها اسم الدافعية أو الدافعية للإنجاز ،

2 – 1 - مفهوم الدافعيـــــــــــــــــــــة :

يتبع في ميدان دراسة الدافعية مفاهيم متعددة تتمثل في الدافع و الحافز و الباعث ، إلى غير ذلك من المفاهيم التي تشير إلى الدافعية أو تتصل بها على نحو أو آخر

ولقد حاول بعض الباحثين مثل " أتكنسون " (atkinson 1964) التمييز بين مفهوم الدافع " motive " و مفهوم الدافعية " motivation " على أساس أن الدافع هو عبارة عن استعداد الفرد ليبذل الجهد أو السعي في سبيل تحقيق أو إشباع هدف معين ، أما في حالة دخول هذا الاستعداد أو الميل إلى حيز التحقيق الفعلي أو الصريح فإن ذلك يعني الدافعية باعتبارها عملية منشطة .[1]

- و على الرغم من محاولة البعض التمييز بين المفهومين ، فإنه لا يوجد حتى الآن ما يبرر مسألة الفصل بينهما ، حيث يستخدم مفهوم الدوافع كمرادف لمفهوم الدافعية ، و يعتبر كلاهما من الملامح الأساسية للسلوك المدفوع و إن كانت هي المفهوم الأكثر عمومية .[2]

وقد عرف "يونج " (p.t.young) : الدافعية من خلال المحددات الداخلية بأنها عبارة عن حالة استشارة و توتر داخلي تثير السلوك و تدفعه الى تحقيق هدف معين .[3]

- و عرف "ماسلو" : (a.h.maslow) الدافعية بأنها خاصية ثابتة ، ومستمرة ، و متغيرة ، و مركبة ، وعامة تمارس تأثيرا في كل أحوال الكائن الحي .[4]

- و عرف "ماكليلاند " و آخرون (d.me clelland): الدافع بأنه يعني إعادة التكامل و تحدد النشاط الناتج عن التغير في الموقف الوجداني .[5]

و يعرف د/ مصطفى زيدان ، الدوافع : هي الطاقات التي ترسم للكائن الحي أهدافه و غاياته لتحقيق التوازن الداخلي أو تهيئ له أحسن تكيف ممكن من البيئة الخارجية .[6]

---

1 - - عبد الطيف مد خليفة : الدافعية للإ از ، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة ، 2000 ، ص 67.

[2] - نادر فهمي الزبود : التعلم و التعليم الصفي ، دار الفكر للنشر و التوزيع ، عمان ط 2 ، 1993 ،ص57

[3] - عبد الطيف مد خليفة : الدافعية للإ از ، مصدر سبق ذكره ، ص 69.

[4] - عبد الطيف مد خليفة :الدافعية للإ از ، مصدر سبق ذكره ، ص 69.

[5] - عبد الطيف مد خليفة :الدافعية للإ از ، مصدر سبق ذكره ، ص 69.

[6] - مد مصطفى زيدان ، نبيل السمالوطي : علم النفس التربوي ، دار الشروق ط2 ، السعودية ، 1985 ،ص 72 .

- أما الدكتور نبيل السمالوطي فقد عرف الدافع بأنه : حالة داخلية ، جسمية أو نفسية فطرية أو مكتسبة ، تثير السلوك و تحدد نوعيته و اتجاهه و تسير به نحو تحقيق أهداف معينة من شأنها إرضاء جانب معين من جوانب الحياة الإنسانية . [1]

و هناك تعريف آخر يرى في الدافع على أنه حالة داخلية أو استعداد فطري أو مكتسب ، شعوري أو لا شعوري ، فالدوافع هي الطاقات التي ترسم للكائن الحي أهدافه و غاياته لتحقيق التوازن الداخلي أو تهيئ له أحسن تكيف ممكن مع البيئة الخارجية .[2]

كما أنها تعتبر أي الدوافع القوى المحركة التي تبعث النشاط في الكائن الحي و تبدئ السلوك و توجهه نحو هدف أو أهداف معينة .

و جاء في معجم علوم التربية حول مادة الدافعية :

1- القوة التي تدفع الفرد لأن يقوم بسلوك قصد إشباع حاجة او تحقيق هدف .

2- مجموع القوى التي تدفع الفرد نحو هدف معين و تحدد تصرفاته .

3- للحوافز مكونان أساسيان : مكون ديناميكي يكمن في إثارة النشاط و المحافظة على استمراريته ، ومكون توجيهي أو موجه يتمثل في كون النشاط المثار يتجه نحو أهداف معينة

4- يعتبر تنشيط الحوافز من العمليات البيداغوجية الأساسية لتحريك قابلية التعلم ،و قد يهدف هذا التنشيط الى إثارة الحوافز الداخلية للمتعلم (motivation intrinseque) حيث يكون التعلم وسيلة و غاية في الآن نفسه ، أو الى إثارة المتعلم بحوافز خارجية حيث يتم التعلم لغايات أخرى ، كالرغبة في التفوق أو الخوف من الفشل أو الحصول على الجوائز . [3]

إما في معجم (Dicionary of educational and psy - terms) فقد جاء كالأتي :

الدافعية . motivation : اصطلاح عام يشمل الحوافز و البواعث و الدوافع ، و قد تكون الدافعية داخلية ، فطرية أو مكتسبة ،شعورية أو لا شعورية . [4]

---

[1] - مد الزعبلاوي : ا راهق ا سلم – الدوافع – مصدر سبق ذكره ، ص 11.

[2]- ا د زكي مد ، عثمان لبيب فراج : علم النفس التعليمي ، مكتبة النهضة ا صرية ، ط1 ، القاهرة ، 1967 ص 94 .

3 - عبد الطيف الفارا ، وآخرون : معجم علوم التربية – مادة الدافعية – دار ا طا للطباعة والنشر ، الرباط ، 1994 ، ص 228 .

- 4- Dr. ageli sarkaz , dictionary of educational and psychological terms ,p138.

لقد بين " محي الدين حسين " أن تعدد تعريفات الدافعية و اختلافاتها عن بعضها البعض يرجع الى عدة عوامل ، أهمها تركيز المنظرين على مظاهر بعينها من هذا المفهوم دون غيرها بحكم التوجهات المتمايزة لهؤلاء المنظرين ، فهناك من يركز على بعض مظاهر عملية الاستثارة مثل التوتر العضلي أو معدل النبض أو التنفس ، وهناك من يركز على كيفية تعامل الفرد مع الأهداف ، كما يرجع تعدد تعريفات مفهوم الدافعية الى اختلاف أسلوب التعامل معه ، فهناك من يركز على محددات هذا المفهوم ، وهناك من يركز على النتائج المترتبة .[1]

و يمكن تعريف الدافع بأنه " حالة فيزيولوجية و سيكولوجية ، داخل الفرد تجعله ينتزع الى القيام بأنواع معينة من السلوك في اتجاه معين و ذلك بهدف خفض حالة التوتر لدى الكائن الحي و تخليصه من حالة عدم التوازن .

كما يمكن تعريف الدافع بأنه "استعداد داخليا يثير السلوك ذهنيا كان أم حركيا و يواصله و يسهم في توجيهه الى غايات معينة ."[2]

2 - 2 - *مفهوم الدافعية عند علماء التربية البدنية و الرياضية* :

بعد سردنا لمفهوم الدافعية عند علماء النفس و التربية ، فإننا نقوم بتحديد مفهوم الدافعية لدى علماء التربية البدنية و الرياضية ، باعتبار أن مفهوم الدافعية في المجال الرياضي جد حساس و ذو أهمية كبيرة و أبعاد مستقبلية .

يقول الدكتور أسامة كامل راتب في مفهوم الدافعية ما يلي : " يمكن تعريف الدافعية بأنها استعداد الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين " ، و يضيف قائلا و حتى يتسنى فهم هذا التعريف تجدر الإشارة الى عناصر ثلاثة هامة :

1- ***الدافع (motive) :*** حالة من توتر تثير السلوك في ظروف معينة و توجهه و تأثر عليه .

2- ***الباعث (Incentive)*** : عبارة عن مثير خارجي يحرك الدافع و ينشطه و يتوقف ذلك على ما يمثله الهدف الذي يسعى الرياضي الى تحقيقه من قيمة .

3- ***التوقع (expectation)*** : مدى احتمال تحقيق الهدف .[1]

---

1 - ي الدين ا د حس : دراسا ت الدوافع والدافعية ، دار ا عارف ، القاهرة ، 1988 ، ص 6.

2- سيد مد خ ا ، دوح عبد النعم: سيكولوجية التعليم (ب النظرية والتطبيق) ، دارالنهضة العربية ، ب وت ،1996، ص 172

و يرى "علاوى " إن موضوع الدوافع من الموضوعات التي تبحث عن محركات السلوك ، أي في القوى التي تؤدي بالفرد الى القيام بما يقوم به من سلوك أو نشاط و ما يسعى إليه من أهداف ، كما يشير في تعريفه للدوافع الى انها الحالات او القوى الداخلية التي تحرك الفرد و توجهه لتحقيق هدف معين ،و أنها ليست حالات أو قوى يمكن رؤيتها مباشرة ، و إنما هي حالة في الفرد ، يستنتج وجودها من أنماط السلوك المختلفة و من نشاط الفرد نفسه .[2]

و من الأسس التي تقوم عليها الدوافع مبدأ الفرضية " purposivism " و يشير الى أن الدوافع توجه السلوك نحو غرض أو هدف ، و مبدأ الحتمية الديناميكية " determinism dynamic " و يقصد به أن كل سلوك له مسببات توجد في الدوافع .

و يوضح كل من "علاوى و- سوران " أن سلوك الفرد لا يصدر عن دافع واحد ، فغالبا ما يكون سلوك الفرد نتيجة لعدة دوافع متداخلة بعضها مع البعض الأخر أو يكون نتائج مجموعة من الدوافع ، و يؤكدان كذلك على أن للدوافع دور هام في ممارسة الفرد للنشاط الرياضي ، و إن تلك الدوافع قد تختلف من فرد لأخر أو من جماعة لأخرى ، و لذا فإنه يجب استثارة الدافعية لدى الأفراد لممارسة النشاط الرياضي وفقا لحاجاتهم .[3]

2 - 3 - *تعريف الدافعية للإنجاز* :

يرجع استخدام مصطلح الدافعية للإنجاز في علم النفس من الناحية التاريخية إلى (ألفرد آدكر) الذي أشار إلى أن الحاجة للإنجاز هي دافع تعويضي مستمد من خبرات الطفولة ، و (وكورت ليفن Levin) الذي عرض هذا المصطلح في ضوء تناوله لمفهوم الطموح (aspiration) و ذلك قبل استخدام (موراي Murray) لمصطلح الحاجة للإنجاز ، و لهذا تعد الاستقلالية رأي " موراي " للحاجة للإنجاز إشارة إلى الرغبة أو

---

[1] - اسامة كامل راتب :علم نفس الرياضة – ا فاهيم والتطبيقات – دار الفكر العر ط2 ، القاهرة ،1997 ،ص72 .

[2] - مد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، ص 83 .

[3] - مد ا مامي : الرياضة للجميع –الفلسفة والتطبيق – مركز الكتاب للنشر ، مصر ا ديدة ، القاهرة ، 1997 ،ص 38 .

ميل الفرد للتغلب على العقبات و ممارسة القوى و الكفاح و المجابهة لأداء المهام الصعبة بشكل جيد و بسرعة كلما أمكن ذلك .[1]

ـ إذن فتعريف " موراي " للحاجة للإنجاز يشير إلى الحرص متضمنا معنى المثابرة و الإتقان آخذا الطموح في الاعتبار و فهم الفرد لذاته ، و يركز في تعريفه على عاملين أساسيين ، يتناول في العامل الأول الإتقان مع الأهمية في توفير رغبة لدى الفرد للقيام بالعمل ، و استعداده لبذل الجهد أملا في تحقيق النجاح ، أما العامل الثاني فيتمثل في السرعة نظرا لتقدير أهمية الوقت بالنسبة للشخص المنجز .[2]

كما عرفه رجاء محمود بقوله " يقصد بدافع الانجاز حالة داخلية مرتبطة بمشاعر الفرد وتوجه نشاطه نحو التخطيط والعمل ، وتنفيذ هذا التخطيط بما يحقق مستوى محدد من التفوق يؤمن به الفرد ويعتقد فيه ، ودافع إلا نجاز رغم انه يتضمن التخطيط وتحقيق مستوى معين من التفوق إلا أن المهم فيه هو الاتجاه نحو الانجاز وليس الانجاز في حد ذاته ".[3]

3 - القلـــــــق :

3 - 1- *مفهوم القلـــــق* :

القلق انفعال مركب من التوتر الداخلي و الشعور بالخوف و توقع الخطر ، و هو خيرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله .

و يعتبر القلق احد أهم أنواع الانفعالات ، و يرتبط الخوف مع القلق في أنهما احد العوامل المؤثرة في طرائق أداء الفرد في أي عمل كان .

و عرف "احمد عزت راجح" القلق " هو الخوف من خطر أو عقاب يحتمل أن يحدث لكنه غير مؤكد الحدوث " .[4]

---

[1] - إبراهيم قسقوش : دافعية الإ از و قياسها ، مكتبة الا لومصرية ، ط 1 ، 1979 ، ص 15 .

[2] - هشام مد ا و : الأساليب ا عرفية و ضوابطها علم النفس ، دار الكتاب ا ديث ، 2002 ، ص 201

3 - مويسي فريد : تقدير الذات وعلاقته بدافعية الا از عند لاع كرة القدم ا زائر ،رسالة ماجستير ، معهد التربية البدنية ، جامعة ا زائر ،2004 .ص 62 .

[4]- ا د عزت راجح : أصول علم النفس ط 2 دار ا عارف ، مصر ، 1979 ،ص 168 .

و يتصف القلق بصفة الديمومة النسبية (عدا قلق حالة) أو على الأقل بطول فترة تأثيره ، و تكون شدة القلق غالبا أكبر من الخطر الحقيقي الذي يكون غير معروف وعليه القلق هو حالة متأتية من خوف حدوث في الماضي أو قد يحدث في المستقبل .[1]

و يعتبر القلق نوع من أنواع الانفعالات التي يشعر بها الفرد و التي يصاحبها حالة من الخوف و التوقع غير الواضح سلبيا أو ايجابيا بوجود خطر أو عقاب والقلق انفعال شعوري مؤلم قريب من الخوف المستقل توقع خطرا محتملا أو مجهولا أو توقع عقاب أو شر .[2]

و يرى" مصطفى عبد السلام " إن القلق هو " عبارة عن مشاعر و أحاسيس و قوله تنتج عن سوء التكيف و عدم انسجام و توافق حينما لا يستطيع الفرد التوافق بين دوافعه و احتياجاته الأساسية من جهة و بين الواقع الذي نعيشه من جهة أخرى .[3]

و ملخص القول بان القلق له تعاريف متعددة و التي فيها التوتر و عدم الاستقرار و عدم الارتياح ، التهيج ، النرفزة ، ضعف القدرة على التركيز و الانتباه ، زيادة في سرعة النبض ،

و تعرض اللاعب الى التعرق .

أما في فترة المراهقة فيأخذ القلق مظهرا آخر من الشعور بعدم الاستقرار ، والحرج الاجتماعي ، وخصوصا عند مقابلة الجنس الآخر والإحساس الذاتي بشكله ، وجسمه ، وحركاته وتصرفاته ومحاسبة نفسه والناس على كل شئ.[4]

- 3 – 2 -*أنواع القلـــق* :

(قام فرويد) بالتمييز بين نوعين من القلق هما (القلق الموضوعي) و

---

1 - نزار الطالب ، كامل الويس:علم النفس الرياضي ، دار ا كمة للطباعة والنشر ، بغداد ، 1993 ، ص 209 .

2 - مود عباس :علم النفس الاجتماعي ، دار ا عرفة ا امعية ، مصر، 1988 ، ص 283 .

3 - مصطفى عبد السلام : القلق .. دراسات الآراء النفسية الشائعة ، مكتبة النهضة ، 1985 ، ص 15 .

4 - مصطفى غالب : سبيل موسوعة نفسية 6 (تغلب على القلق)، دار مكتبة ا لال ، بدون سنة ، ص 21

(القلق العصبي) و كالآتي :[1]

أ-القلق الموضوعي : هو رد فعل خطر خارجي معروف ، أي أن القلق يكمن في العالم الخارجي و هو قلق محدد قبلا (قلق اللاعب على المنافسة الرياضية)

ب-القلق العصبي : هو خوف غامض غير مفهوم و لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرف أسبابه إذ انه رد فعل لخطر غريزي داخلي و هناك ثلاثة أنواع من القلق العصبي :

أ * القلق بهائم (الطليق) : و يرتبط بالأفكار و الأشياء الخارجية و يتوضح الشخص المصاب بهذا النوع دائما النتائج السلبية .

ب القلق المخاوف الشاذة (المرضية)* : و هي التي لا يستطيع الفرد أن يجد لها تفسير واضح و لايجد ما يبرر حدوث هذا القلق

ج* قلق الهستيريا : و يرتبط هذا بنوع الأعراض الهستيرية مثل الإغماء و صعوبة التنفس و الرعشة .

- 3 - 3 - *مستويات القلـــق* :

يعتبر القلق حالة ملازمة للإنسان و تقترن تلك الحالة بالحياة و يمكن تقسيم مستوى القلق بشكل عام الى ثلاث مستويات : [2]

أولا : المستوى الواطئ : إن درجة معينة من القلق تعتبر ضرورة تساعد على الاستعداد لمجابهة متطلبات الحياة... فقلق اللاعب قبل السباق سيدفعه الى التمرين المستمر استعدادا للسباق و سيجعله متحفزا و مستعدا لبذل الجهد على الوجه الأمثل لتحقيق الانجاز الأفضل .

---

1 - مد حسن علاوي : مدخل علم النفس ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998 ، ص 253-437 .

2 - نزار الطالب : كامل الويس ، ا صدر سابق الذكر ، ص 211-212 .

ثانيا : المستوى المتوسط : في بعض الأحيان يزداد مستوى القلق الى الحد الذي يؤثر سلبيا على الاداء حيث في هذا المستوى يفقد الرياضي جزءا من قدرته على السيطرة و تتصف حركاته ببذل الجهد الزائد .

ثـالثا : المستوى العالي : و يسمى بالقلق المعوق حيث يصل القلق الى المستوى العالي و تبدأ الآثار السلبية واضحة في السلوك و من الاداء الرياضي حيث يفقد الرياضي قدرته على التركيز و تكثر أخطاؤه و يتصف سلوكه بالعصبية الشديدة .

- 3 – 4 - *مصادر القلـــق* :

هناك أربعة مصادر أساسية تسبب حالة القلق و هي : [1]

1- الخوف من الفشل : و الذي يقيد السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية

2- الخوف من عدم الكفاية : و يتضح هذا المصدر من القلق عندما يدرك الرياضي أن هناك نقص معين في استعداداته سواء من الجانب البدني أو الذهني في مواجهة المنافس أو المسابقة

3- فقدان السيطرة : حيث يتوقع زيادة القلق لدى الرياضيين عندما يفقد السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة أو المسابقة التي سيشترك فيها و كافة الأمور تسير وفقا لسيطرة خارجة .

4- الأعراض الجسمية و الفسيولوجية : حيث تظهر بعض الأعراض الجسمية نتيجة لذلك ومن تلك الأعراض اضطرابات المعدة زيادة التعرق في راحتي اليد ، زيادة التوتر العضلات .

---

1 - أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي ،دار الفكر العر ، القاهرة ، 1997 ، ص 189 .

- 3 - 5 - *نماذج حديثة للقلـــق* :

تبنى الباحثون نماذج جديدة للقلق و لكل نموذج فيها مفهومه ونظريته و طرق قياسه و من هذه النماذج : [1]

1- قلق السمة و الحالة
2- قلق المنافسة الرياضية
3- القلق متعدد الأبعاد

فقد عرض "تشارلز سبيليرجر" " سمة القلق " بأنها دافع و استعداد سلوكي مكتسب يرفع الشعور ، و قلق المنافسة الرياضية يقصد به القلق الناجم في مواقف المنافسة

(المباراة) الرياضية و يقسم الى حالة قلق ماقبل المنافسة ، حالة قلق المنافسة ، حالة قلق ما بعد المنافسة و القلق كمتعدد الأبعاد يمكن النظر إليه على انه ليس بعدا واحدا و لكنه يتميز بوجود ثلاثة أبعاد و هي :

-1- القلق المفهومي .

-2- القلق البدني : و يقصد به إدراك الاستثارة الفسيولوجية و يقصد به التوقع السلبي لمستوى اللاعب .

-3- الثقة بالنفس : و هي البعد الايجابي .

4 - الخجـــــــل :

يختلف الناس فيما بينهم من حيث طباعهم و سماهم و أمزجتهم فنرى منهم القاسي و كذلك اللطيف كما نرى المنبسط و المنطوي و كذلك الصريح و الخجول كلا له طبعه الخاص، وفي الحقيقة هناك بعض السمات تعد في بداية الأمر سمات عادية طبيعية و لا تشكل عرقلة لدى الفرد كسمة الخجل و التي قد نلاحظها أكثر في فترة المراهقة حيث يحس المراهق بالخجل بسبب مشاعره التي يتعرض لها و

---

[1] - صدقى نور الدين مد : علم النفس الرياضة ، طبعة 01 ، ا كتب ا امعي ا ديث ، الاسكندرية ، 2004 ، ص 227 .

التي يمكن أن نربطها بالمتغيرات الجسمانية التي تسبق فترة البلوغ أو النضج و هذا نتيجة لنشاط الغدد الصماء ، و كذلك يعتبر الخجل أمرا عاديا و سمة محمودة في مواقف معينة تستدعي فيها الخجل لدى الفرد كطبيعة إنسانية كأن يقدم له إطراء حسن لفعل ما قام به و غيرها ، و لكن إذا ماكان الخجل ملازما للفرد بالاستمرار و بدرجة عالية فإنه حتما يشكل مشكلة شخصية و نفسية لها تأثيرها السلبي الذي يضع صاحبها في مواقف لا يحسد عليها حيث أن الشعور بالخجل يعيق و يشل حركة الإنسان فيضعف ما ينتجه و لا يقوى على مواجهة الحياة و لا يجرؤ على مخالطة الناس و معاشرتهم و إفادتهم و الاستفادة منهم و يخيل للشخص الخجول أن كل الناس يراقبونه و يترقبونه و يصغون إلى كلامه لينتقدوه و ليجدو فيه مأخذ و يسخرون منه و لهذا نجده يتهرب و يحاول الابتعاد عن مخالطة الناس .

4 - 1- *تعريف الخجـــل :*

يعرف الخجل بأنه شكل من أشكال الخوف يتميز بالاضطراب في أثناء احتكاك الطفل بالآخرين فالخجل يستثار دائما بواسطة الناس و ليس بواسطة الحيوانات أو الأشياء أو المواقف إن الطفل يخجل ، لأن الناس غير مألوفين لديه أو لأنهم أكبر سنا أو قوة منه و قد يشعر الطفل بالخجل في حالة و جود شخص واحد و عدد من الأشخاص .

- و يعرف الخجل أيضا عند علماء النفس بأنه نوع من أنواع القلق الاجتماعي الذي يؤدي إلى حدوث مشاعر متنوعة تتراوح بين القلق و التوتر البسيط إلى مشاعر الرعب و هلع واضح تصنف في علم النفس في إطار أمراض القلق و التوتر و خصوصا أن نهاية الخجل الشديد الوحدة و الانعزال عن المجتمع و

كلاهما من أهم الأسباب و ربما نتائج مرض الاكتئاب و هذا معناه بان المصاب بالخجل الشديد سوف تتطور صحته النفسية للأسوأ .[1]

- يطلق على حالة الخجل الشديد اضطراب تجنبي. و الطفل الخجول عادة يتحاشى الآخرين و يتم ترويعه بسهولة و لا يثق بالغير و هو متردد في الإقدام و الالتزام و لايميل في المشاركة في المواقف الاجتماعية ، مفضلا الصمت أو الحديث المنخفض أو الانزواء و عادة ما يتلجلج و يحمر وجهه .[2]

- 4 - 2 - *مظاهــر الخجــل* :

إن الخجل لدى الأطفال يلاحظه الأطفال بسهولة ، و لكن كثرة من هؤلاء الكبار يسيؤن فهم الخجل أو الحكم عليه فترى بعض الكبار يلومون النموذج الخجول من الأطفال و يرون في سكوته بلادة و جبنا و انكماشا لا داعي له و يحبذ بعض الكبار هذا النموذج من الأطفال و يرون فيه عاقلا رضيا و لا يثير ضجة .

من مظاهر الشخص الخجول نجده بائسا ليس لديه القدرة على التفاعل الاجتماعي أو الأخذ أو العطاء مع الزملاء و يعاني الشعور بالنقص حينما ينظر الى غيره أو يكون أمامه كذلك نجده يتردد كثيرا قبل الإقدام أو الاشتراك في عمل أو نشاط ما أو الرد على ما يجابهه من مواقف و كذلك من مظاهره الخمول الظاهري الواضح في تجنب التواصل و الارتباط بصداقات و كذلك الغيرة في الأعماق و الى الحد الذي ينتهش بناؤه النفسي و يؤثر فيه عندما يجد أقرانه يتصرفون و يتكلمون و يلعبون بصورة طبيعية فينفر منهم وكذلك ينفر ممن يوجه إليه أية ملاحظات أو نقد ما عن تصرفاته بمعنى أن الشخص الخجول يصبح أكثر حساسية من الأشخاص العاديين و أكثر عصبية مما يجعله سهل الاستثارة و كثير

---

[1] - مصطفى غالب : القلق وا جل ، مكتبة ا لال ،ب وت ، 1986 ، ص 100 .

2 - الشربي زكريا :ا شكلات النفسية عند الاطفال ط1 ، دار الفكر العر ، مصر ، 2001 ،ص 90 .

الحركة و التشاؤم الحذر و أن كان أحيانا يظهر عدم المبالاة أو عدوانية لأتفه الأسباب .[1]

- 4 - 3 - *أنماط و استجابات الخــجل* :

في مرحلة الرضاعة عادة يستجيب الطفل لموقف الخجل بالبكاء أو إدارة الرأس بعيدا عن الشخص الغريب أو التعلق بشخص مألوف طلبا للحماية (كأمه ، أخته ...) و عندما يتمكن الطفل من الزحف أو المشي فإنه يهرب و يختفي عندما يشاهد شخصا غريبا مسرعا الى مكان أو آخر و يبدأ عند بعض الأطفال من بعيد أما الأطفال الأكبر سنا فإن استجابة الخجل تتضمن التورد و احمرار الوجه ،و التلعثم أو التحدث بأقل ما يمكن أو يكون بالسلوك العصبي مثل سحب الآذن أو الملابس .[2]

أما عن استجابات مراهق للخجل نتيجة التغيرات الجسمانية التي تسبق فترة البلوغ نتيجة نشاط الغدد الصماء مما يكون له أثر كبير في زيادة الحساسية و الخجل مثل احمرار الوجه أو خفقان القلب أو الصمت أو الانعزال ،..... و يظهر الخجل أيضا عند الأشخاص الكبار من الرجال أو النساء نتيجة تعرضهم مثلا لمواقف محرجة كمقابلة شخص لخطيبته أو العكس أو استقبال ضيوف غرباء أو عندما يتعرض للمدح أو الثناء أمام الجميع أو عندما يطلب منه إبداء رأيه عن موضوع ما أمام مجموعة من الناس ... ، فيستجيبون لهذه المواقف باحمرار الوجه و سرعة ضربات القلب و تصبب العرق و ارتجاف اليدين و صعوبة التنفس و غيرها من هنا يتضح بأن الخجل يعتبر أزمة عارضة قد تصيب جميع أبناء البشر عن السواء و في كافة الأعمار من الرجال و النساء و الأطفال و في مختلف مراحل حياته و في كثير من المواقف أو المتغيرات أو المناسبات ومن المستحيل أن يوجد كائن حي من بني البشر لا يعرف الخجل و لم يصب به في

---

[1] - الشربي زكريا : ا شكلات النفسية عند الأطفال ط1 ، دار الفكر العر ، مصر ، 2001 ،ص 91 .

2 - إبراهيم حنا ، صباح يوسف : علم النفس التكوي ، 1988 ،ص 368 .

حياته أبدا يمكننا أن نطلق على هذه البادرة العارضة أنها أمر بديهي و لكن الأمر الغير طبيعي حين يصبح الخجل صفة من صفات الطبع أي حين يكون الإنسان خجولا يحمر وجهه لاتفه الأمور و يضطرب جسده عندما توجه إليه أية ملاحظة عابرة فالأمر مختلف جدا حيث يكون الشخص وقتها مصابا بمرض الخجل الذي يسبب له اضطرابا و ضيقا و يغلق في وجهه سبل التقدم و الارتقاء و يبعده عن المشاركة في كل نشاط سلوكي بناء و اجتماعيا نافعا . [1]

- 4- 4 - *الآثار التي يسببها الخجــل* :

أن الخجل إذا أصبح نمطا ثابتا في السلوك الانفعالي فان تأثيراته سوف تكون خطيرة على شخصيته و ترافقه النفسي و الاجتماعي هذه الآثار تتمثل في :

1- إن الخجل إذا أصبح مستمرا و ثابتا يؤدي الى حالة جبن عام فانه يجعل الفرد مترددا في القيام بأي شيء جديد أو غريب و ينعكس ذلك بأن يكون الخجول أدنى من مستوى إمكانياته الفعلية

2- إن الخوف و الخجل من أي شيء جديد يمكن أن يعمم و هذا يحجم نشاط الطفل و يهطل عنده القدرة على الابتكار

3- إن الخجل يقلل من نشاطات الطفل الجماعية كما يقلل من شعبيته أو يبدو في نظر الآخرين مهملا و يؤدي ذلك الى توافق ضعيف بسبب النقص في خبرات التعلم الاجتماعية

4- عن الخجل يجعل من الصعب على الشخص أن يقوم بدور القيادة لمجموعة ما أو مهمة ما ، بسبب عدم قدرته على الاتصال بصورة فعالة و صحيحة مع الآخرين

---

[1] - **- مصطفى غالب : القلق وا جل ، مكتبة ا لال ،ب وت ، 1986 ، ص** 101 .

5- إن الشخص الخجول يخاف التحدث إلى الآخرين ، و هكذا فالآخرون لا يتحدثون معه ، و هذا يشجع الشخص الخجول على الانطواء .

6- إن الأحكام الاجتماعية على الشخص الخجول ، قد تنعكس على جوانب أخرى من شخصيته ، فقد نحكم عليه بأنه أقل ذكاء مما هو عليه فعلا .

7- إن مفهوم الذات عند الشخص الخجول ، يتأثر بالأحكام الاجتماعية أو يحكم على نفسه كما يحكم عليه الآخرون و ذلك يؤثر في نمو مشاعر النقص عنده .[1]

- 4 - 5 -*أعراض الخجـــل* :

الخجل الغير طبيعي شأنه شأن أي ضغط نفسي أخر يؤدي الى ظهور مجموعة أعراض تندرج تحت ثلاثة تقسيمات هي :

1- أعراض سلوكية : و تشمل :

- قلة التحدث و الكلام بحضور الغرباء .
- النظر دائما لأي شيء عدا من يتحدث معه .
- تجنب لقاء الغرباء أو الأفراد غير المعروفين له .
- مشاعر الضيق عند الاضطرار للبدء بالحديث أولا .
- عدم القدرة على الحديث أو التكلم في المناسبات الاجتماعية و الشعور بالإحراج الشديد إذا تم تكليفه بذلك
- التردد الشديد في التطوع لأداء مهام فردية أو اجتماعية أي مع الآخرين .
- الانزواء و الانطواء .
- أحلام اليقظة
- توقع الخطر و إن كان بعيدا عنه .
- الامتناع عن الاشتراك مع الأقران .
- الجمود و خمول في الوسط المدرسي

---

[1] -إبراهيم حنا ، صباح يوسف : علم النفس التكوي ، 1988 ،ص 369 .

- الأنانية و محاولة فرض رغباته على من حوله .

- اللامبالاة في بعض الأحيان .

2 – أعراض جسدية تشمل :

- زيادة النبض

- مشاكل و آلام في المعدة .

- رطوبة و عرق زائد في اليدين و الكفين .

- دقات القلب قوية و سريعة .

- الجفاف في الفم و الحلق .

- الارتجاف و الارتعاش اللاإرادي .

- غصة في الحلق .

3 – أعراض انفعالية داخلية (مشاعر داخلية نفسية): تشمل :

- الشعور بالإحراج في أبسط المواقف .

- الشعور بالخوف و الصمت المستمر .

- محاولة البقاء بعيدا عن الأضواء أو الآخرين

- الشعور بعدم الأمان

- الشعور بالنقص

- للقلق الشديد ، عدم الثقة بالنفس ذ، الكسل و الخمول ، التمارض لجذب الأنظار إليه .

- احمرار الوجه .

- لعثمة في الكلام .

- ألم نفسي شديد .

- عدم القدرة على التعبير و غيرها من الأعراض .

و حسب رأي الصحة النفسية فإن المصابين بالخجل لديهم حساسية مبالغ بها اتجاه النفس و ما يحدث لها بحيث يكون محور الاهتمام و التركيز لديهم هو مدى تأثيرهم على الآخرين و كذلك نظرة الآخرين لهم و بالتالي و بهذا التركيز على النفس الداخلية و مشاعر النقص و الارتباك الذي يحدث لهم بحضور الآخرين أو عند التعامل معهم ، فإن المصابين بالخجل يفقدون القدرة على الاهتمام و التركيز على الآخرين و الشعور بمشاعرهم و بالتالي يزداد العزل الاجتماعي و الصمت الذي يعاني منها المصاب بالخجل .[1]

- 4 – 6 - *العوامل الرئيسية التي تساعد على ظهور الخجل* :

***العامل الجسدي * العامل النفسي**

أ- العامل الجســدي :

يعتبر الجسم كيان لا يمكن الإتيان بمثله لأنه آلة تعمل بدقة و فعالية و مواظبة و لكن ما يصيبه ينبغي أن نتفاداه أو نسعى إلى مداواته من الأسقام أو الأمراض العصبية أو النفسية و غيرها ، و الخجل يعتبر أحد الأمراض التي تعيق الإنسان في ممارسة حياة طبيعية فيشل نشاطه و قدراته .[2]

أ- 1-*الخجل و الصحة العضوية* :

من المعروف أن الصحة العضوية أساس سعادة الإنسان و هي مصدر قوته و فعاليته في المجتمع ، و لهذا فإن إصابة البدن بالآلام و الأمراض و العقد يعرقل مسيرة الحياة و يؤدي إلى خجل المريض من نفسه .

أ - 2 - ***الإصابة بالعاهة الجسمية* :** كالعرج و طول الأنف و ضعف السمع و السمنة المفرطة ،الهزل و النحول ، و التي تعود عليهم بمشاعر النقص و فقدان تحقيق مكانته و ثقته بنفسه فيصاب بالقلق و يفقد الاتزان و يتجنب مخالطة الناس و أحاديثهم .

---

1 -شبكة ا علومات الدولية، ا وقع wikipedia، 2006 .

2 -ا جل والتشآم :دار الآفاق ، ب وت ، ط4 ، 1981 ،ص41

ب – العامل النفسي : و يتمثل في :

1 - ***الحساسية المرهفة :*** رغم أن صاحبها سليم من العاهات خال من الإصابات إلا انه متهيج سريع الانفعال ذو شعور مرهف هش ، يخلق لنفسه الأوهام الزائدة و اللا واقعية فيتولد لديه الكثير من الأمراض النفسية و التي من أهمها : الخجل و الخوف ، حيث أن الشخص الخجول يطوي في قرارات نفسه ألآما حينا يتراء له أن بعض الناس يسخرون منه فيتأثر بهذا كثيرا و ينفجر في أعماقه الأحزان و الآلام النفسية و يتفاقم الشعور بالخجل أكثر .[1]

2- مراقبة الذات : إن مراقبة الذات بدقة و صرامة تفرض على الفرد المحافظة على سلوكاته العلنية و الخفية ، فلا يعبر عنها لا بالحركات و لا بالإشارات ويتجنب البوح عما يختلج في أعماقه ، فيتعرض لمجموعة من الأمراض النفسية والتي من أهمها الخجل .[2]

3 – الخيال : للخيال دور كبير في إذكاء نار الخجل فمتى كان خيالا متسعا يحمل صاحبه إلى بعيد ، وقد يكون التأثير في نطاق ما يسمعه الطفل عن ضعفه أو خجله أو عجزه أو قلة حيلته ، فترسخ هذه الأقوال العابرة في مخيلته وتتحول إلى ذكريات حزينة تساهم في انطوائه وخجله .[3]

---

[1] **- مصطفى غالب : القلق وا جل، مرجع سابق الذكر، ص 57 . .**

[2] **- مصطفى غالب : القلق وا جل ، مرجع سابق الذكر، ص 83 .**

[3] **-ا جل والتشآم :دار الآفاق ، ب وت ، ط4 ، 1981 ،ص24 .**

خاتمة :

لا شك أن أي الامتحان تصاحبه حالة نفسية انفعالية تؤثر على اتزان الممتحن النفسي وقدرته على استدعاء كل إمكانياته أثناء الامتحان يصاحبها أعراض نفسية وجسدية كالتوتر والانفعال والتحفز، وينتج ذلك عن الخوف من الرسوب أو الفشل، والرغبة في المنافسة والتوقعات العالية المثالية التي يضعها الطالب لنفسه أو أستاذه أو يضعها الوالدين له، أو ضعف الثقة بالنفس.ويعتبر هذا القلق الذي يعتري الطالب أثناء وقبل الامتحان أمراً مألوفاً بل ضرورياً لتحفيزه على بذل مجهودات اكبر ، ما دام يتراوح القلق ضمن مستواه الطبيعي ولا يؤثر بشكل سلبي على أدائه للمهام العقلية المطلوبة. ولكن إذا كان هذا الامتحان يتجاوز قدرات التلميذ الحقيقية فستكون له عواقب وخيمة من الناحية النفسية والانسحاب القصري من الممارسة لنشاط التربية البدنية .



الفصل الرابع

المراهقة

تمهيد :

إن الفرد عادة يمر بعدة مراحل في حياته و من أهم هذه المراحل نجد فترة المراهقة التي تبدأ من نهاية مرحلة الطفولة و بداية مرحلة الرشد ، حسب ما حدده و اتفق عليه معظم العلماء ، و هي من الموضوعات الهامة التي يهتم بها علماء النفس و التربية و الاجتماع .

و نحن نلاحظ بأن الدول المتقدمة تهتم بمراهقيها و شبابها ، إيمانا منها بأن الأمة تبقى و تتقدم بقوة شبابها و أفرادها و تشكل المراهقة إحدى أهم المشكلات التي تعاني منها المجتمعات قاطبة ، فهي من المحطات الصعبة في مسيرة نمو الفرد ، نظرا لتسارع وتيرة النمو فيها ، مما يعرض المراهق إلى مشكلات التكيف مع الذات و المحيط .

و تمثل هذه الفترة مرحلة حرجة في حياة الفرد بمعنى أنها تحتاج إلى تكيف من نوع جديد ، يختلف تماما كما كان الفرد قد تعود عليه من قبل .

و من أهم مميزات هذه المرحلة هي كثرة المشاكل التي تنصب على المراهق و على عائلته ، فنجد أن المراهق يواجه صعوبات كبيرة للتأقلم مع الوضع الجديد الذي يعيشه و من هذه الصعوبات نجد الفشل ، و عدم النجاح ، فتؤثر على المراهق و في نفس الوقت يتأثر بها فتخلق له مشاكل عدة .

1.تعريف المراهقة :

المراهقة مصطلح وصفي للفترة من العمر التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا و تكون خبراته في الحياة محدودة و يكون قد اقترب من النضج العقلي و البدني ... الخ

و المراهقة إحدى مراحل النمو البشري تبدأ من بداية البلوغ الجنسي و تنتهي بالوصول إلى النضج ، أي اكتمال وظائف أعضاء الإنسان الجسمية و العقلية و قدرتها على أداء رسالتها . و على ذلك تمتد المراهقة عبر فترة طويلة من عمر الإنسان ، فهي ليست حالة عارضة طارئة . و يفضل علميا النظر للمراهقة على أنها مجموعة من التغيرات التي تطرأ على النمو الجسمي و العقلي و النفسي و الاجتماعي و الروحي للفرد .[1]

1-1-لغويـا:

و تعني الاقتراب من النضج ، و هي الفترة التي تقع ما بين نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة و بداية مرحلة الرشد، يأتي اشتقاق المراهقة في اللغة العربية من الفعل رهف وراهق الغلام , فهو مرهق إذ قارب الاحتلام , والمرهق الغلام الذي قارب الحلم , والجارية المراهقة , يقال جارية راهق وغلام راهق , وذالك بين العاشرة و الحادية عشرة .[2]

وجاء في تاج العروس التعريف اللغوي للمراهقة كالآتي :

راهق الغلام أي قارب الحلم والجارية مراهقة وذالك بين العاشرة والحادية عشرة [3]

أما أصلها في اللغة اللاتينية فهي في كلمة Adolescence والتي تعني التدرج نحو الرشد بكافة أوجهه.[1]

---

1 - عبد الر ان عيسوي : الصحة النفسية و العقلية ، دار النهضة العربية ، ب وت ،1992 ،ص 267.

[2] -ا الفضل ال الدين، ابن مكرم ابن منظور: لسان العرب, دار صادر, ب وت 1992 , ص.130.

[3] - ي الدين ا فضل السيد مد مرتضى : تاج العروس من جواهر القاموس , دار الفكر ب وت , 1994 , ص .185.

-1-2-اصطلاحــا :

يقول عبد الرحمان العيسوي : " إنها فترة تسودها مجموعة من التغييرات التـي تحـدث فـي الفـرد الجسـمي والعقلـي والنفسـي والاجتمـاعي , وفيهـا يحـدث الكثير من التغييرات

التي تظهر على وظائف الغدد الجنسية والتغيرات العقلية والجسدية ".[2]

كما تعرف أيضا المراهقة بأنها مصطلح وصفي يقصد بـه مرحلـة نمو معينـة " تبدأ بنهاية مرحلة الطفولة و تنتهي بابتداء مرحلة النضج أو الرشد " [3]

والمراهقة بمعناها العام هي التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد , فهذه عملية بيولوجية وحيوية وعضوية في بدئها وظاهرة اجتماعية في نهايتها [4] .

-1-3-تعريف المراهق :

-- تعريف ن . سلامي " N :SILLAMY "

" المراهقة هي مرحلة من الحياة بين الطفولة و سن الرشد تتميز بالتحولات الجسمية و النفسية تبدأ عند حوالي 12- 13 سنة و تنتهي عند سن 18 – 20 سنة هذه التحديدات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة مدتها تختلف حسب الجنس , الظروف الاجتماعية و الاقتصادية و الجغرافية , وتتصف هذه الفترة بتحديد النشاط الجنسي و نضجه , تثبت المصالح المهنية والاجتماعية, الرغبة في التحرر و الاستقلال و غنى الحياة الانفعالية , التنوع , الذكاء و تحديد القدرات الخاصة بأكثر دقة و تزداد القدرة مع التجريد " [5]

-- تعريف فؤاد البهي السيد :

---

[1] -عبد القادر طه فرج: معجم علم النفس و التحليل النفسي, ط1, دار النهضة العربية للطباعة , بـ وت, ص.408.

[2] - عبد الر ان العيسوي: سيكولوجيا ا راهق و ا سلم ا عاصر ,دار الوثائق . الكويت, 1987, ص.22.

[3] - ا د زكي صا :علم النفس التربوي ، القاهرة 1972،ص 193

[4] - فؤاد البهي السيد : الأسس النفسية للنمو ، ط4 ، دار الفكر العر ، القاهرة ، 1975 ،ص 257 .

5 - N.SILLAMY :DICTIONNA VERSTE PSYCHOLOGIE BORDAS - -1983 P 14-15

" يرى بأنها المرحلة التي تسبق و تصل بالفرد إلى اكتمال النضج و هي تمتد عند البنات و البنين حتى يصل عمر الفرد إلى الواحد و العشرين (21) و هي بهذا المعنى تمتد البلوغ إلى الرشد " [1]

-- تعريف الدكتور مصطفي فهمي :

" المراهقة مرحلة تغير كلي شامل و ليست أزمة في النمو " [2]

و تتألف المراهقة من ثلاث مراحل فرعية و هي :

- المراهقة المبكرة الممتدة ما بين (11 - 14 سنة)

- المراهقة المتوسطة تمتد بين (14 - 18 سنة) .

- المراهقة المتأخرة الممتدة بين (18 - 21 سنة) . [3]

-2- خصائص النمو في مرحلة المراهقة :

-2-1النمو العقلي :

يلاحظ نمو القوى العقلية كالحكم , التعديل, الفهم ,الذاكرة والتركيز وقد أكد العلماء أن المراهق في هذه المرحلة يصل إلى الشكل المجرد, حيث يصبح المراهق قادر على استخدام المفاهيم المجردة , وهو مابين بمرحلة التصور القبلي أو التفكير المنطقي , ومن خصائص هذه الفترة قدرة المراهق على الانتباه[4].

-2-2 النمو الانفعالي :

يجمع علماء النفس أن انفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرة عن انفعالات الطفل , إن ظهور انفعالات المراهق ناتج لقبول الحياة الجديدة بحيث

1- فؤاد البهي السيد : الأسس النفسية للنمو ،مرجع سابق ،1975، ص 260

2- معروف رزيق : خفايا ا راهق – دار الفكر بدمشق – الطبعة الثانية – 1986 ص [14]

[3] **-ميخائيل ابراهيم اسعد: مشكلات الطفولة و ا راهقة ، ط 2 ، دار الآفاق ا ديدة ، ب وت ، 1991 ،ص 225.**

[4] **- فاخر عاقل : علم النفس التربوي ، دار العلم للملاي ، ب وت ، 1978 ، ص . 124.**

أنه يرفض الاستمرار للخضوع لسلطة الكبار, لأنه يشعر بنمو جسمي وعقلي , ويجد نفسه قادرا على أن يفكر بنفسه وتكون له آراء خاصة [1] .

يزداد شعور المراهق بذاته والخوف عندما يتعرض للخطر , وتمتاز هذه المرحلة بانفعالات عنيفة , إذ نجد المراهق يثور لأتفه الأسباب , ومرجع هذه الظاهرة هو النمو الجسمي السريع , فالتغيرات المفاجئة التي تصحب البلوغ تؤثر على التحكم في المظاهر الخارجية لحالاته الانفعالية بالإضافة إلى أن الانفعالات تنشأ مادة متضاربة بسبب ما يتعرض له المراهقون من حالات مختلفة من اليأس والحزن ولآلام النفسية وما يميز هذه المرحلة أيضا تكون بعض العواطف الشخصية كالاعتزاز بالنفس وتكون بعض العواطف المجردة التي تدور حول موضوعات معنوية كالتضحية والدفاع عن النفس[2] .

-2-3 النمو الاجتماعي :

هو القدرة على الاتصال و التواصل مع الآخرين ,و تتميز الحياة الاجتماعية في المراهقة بأنها المرحلة التي تسبب تكوين العلاقة الصحيحة التي يصل إليها المراهق في مرحلة الرشد , وتتزايد أهمية العلاقة من جهة ويزداد تأثيرها في مجال حياته وسلوكه ، لهذا أعتبر النمو الاجتماعي من الأمور الأساسية في هذه المرحلة ، اعصمها العلماء اهتماما كبيرا و استطاعوا كشف الكثير من أخطاءها والتي أثبتها مصطفى فهمي في ثلاث عناصر أساسية هي:

أولا: ميل المراهق في السنوات الأولى إلى مسايرة المجموعة التي ينتمي إليها فيحاول أن يظهر بظهورهم ، وان يتصرف كما يتصرفوا ليتجنب إلى كل ما يؤدي إلى إثارة النزاع بينه وبين أفراد الجماعة ، ويجعل من احترامه لهم

---

[1] - عبد العزيز صا : التربية وطرق التدريس ، دار ا عارف ، القاهرة ، 1976 ، ص . 115.

[2] - سعد مد :سيكولوجبة ا راهقة ، دارا عارف ، القاهرة ، ص .32.

وخضوعه للأفكار نوعا من تحقيق الشعور بالإثم الناجم عن عدم طاعته لوالديه ومدرسيه[1] .

ثانيا: شعور المراهق بالمسؤوليات على عاتقه نحو الجماعة التي ينتمي إليها , فيحاول أن يقوم ببعض الخدمات وببعض الإصلاحات في تلك الجماعة بنية التفويض بها .

وهذه الصدمات تجعله لا يرغب بالقيام بأي محاولات أخرى , ويزداد هذا الشعور شدة حتى ينتقل من المجتمع الصغير إلى المجتمع العام [2] .

ثالثا : اختيار الأصدقاء , أي ما يطلبه المراهق إلى صديقه هو أن يكون قادرا على فهمه , ويظهر له الود والحنان بما يساعده في التغلب على مشاكله وعلى حالات الضعف لديه ففي بعض الأحيان يكون الصديق أكبر منه ويشترط عدم السلطة المباشرة و العلاقة تكون مبنية على الود و الاحترام .

-2-4 النمو الحركي :

الفتى في هذه الفترة يساعد كثيرا على ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة التي تتطلب المزيد من القوة العضلية , كما أن زيادة مرونة عضلات الفتاة تساهم في قدراتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية كالجمباز والتمارين الفنية .

اختلف العلماء على الدور الذي تلعبه فترة المراهقة ومدى أهميتها بالنسبة إلى النمو الحركي الجسماني , فهذه الفترة تعتبر فترة اضطراب , إذ أنها تحمل في طباعها بعض الاضطرابات التي تمتد إلى فترة معينة بالنسبة للنمو الحركي.[3]

---

[1] - مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفل وا راهقة ، دار الطباعة ، مصر ، 1974 ، ص .29.

[2] - مصطفى فهمي:ا رجع سبق ذكره ، ص .30.

[3] - مد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، دار ا عارف ، القاهرة ، 1992 ، ص. 174.

-5-2 النمو الجسمي :

إن النمو الجسمي عند المراهق يظهر من الناحيتين وهما الناحية الفيزيولوجية وتشمل النمو والنشاط في الغدد والأجهزة الداخلية التي توافق بعض المظاهر الخارجية من الناحية الجسمية كالزيادة في الطول والحجم والوزن , حيث يتأخر نمو الجهاز العضلي عن الجهاز العضلي عن الجهاز العصبي بمقدار سنة تقريبا , مما يسبب للمراهق تعبا وإرهاقا , كما أن سرعة النمو في الفترة الأولى من المراهقة تجعل حركاته غير دقيقة وميلانه نحو الكسل والتراخي [1] .

3-مشاكل المراهقة :

- 3 – 1 – المشاكل النفسية :

لعل المشاكل النفسية من أهم المشكلات التي يتعرض لها المراهق في حياته اليومية و التي تتمثل في علاقته بالراشدين و خاصة الأبوين و مكافحته التدريجية للتحرر من سلطات الراشدين و ثورته على تحقيق هذا التطور بمختلف الأساليب فهو لا يتبع قيود البيئة و عاداتها و تقاليدها بل أصبح يزن الأمور و يفكر فيها و يناقشها عند ما يحس أن هذه العادات تتصارع مع تفكيره و أصبح يميل إلى الإنعزال عن مجال الأسرة و الرغبة في تكوين صداقات و روابط عاطفية جديدة .

- 3 – 2 – المشاكل الإنفعالية :

يعتقد علماء النفس أن حساسية المراهق الإنفعالية و إضطرابه الانفعالي يرجع إلى عدم قدرته على الإنسجام مع البيئة التي يعيش فيها إذ يدرك المراهق عندما يتقدم به السن قليلا أن طريقة معاملة لا تتناسب مع ما وصل إليه من نضج .

---

[1] - مصطفى السويف : الأسس النفسية للتكامل الاجتماعي ـ، ط2 ، دار ا عارف ، مصر ، ص. 227

فإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره بأن جسمه لايختلف عن أجسام الرجال وصوته قد أصبح خشنا , فيشعر المراهق بالفخر وفي نفس الوقت يشعر بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ [1] . وكذالك من جملة الأسباب التي تعمل على إضطرابه , عجزه المالي الذي يقف بينه و بين ما ينشده من إستقلال في التعبير عن دوافعه الفطرية و شعوره بعدم الثقة مما ينجم عنه عدم الإنسجام بين الجنسين و الإرتباك في المعاملة و شعوره الدائم أن الأسرة تطلب منه تحمل بعض المسؤوليات [(2)]

-3– 3 – المشاكل الصحية :

نظرا للتغيرات الجسمية المصاحبة لمرحلة المراهقة التي هي نتاج تغيرات هرمونية بواسطة زيادة العوامل المفرزة للهرمونات الجنسية ثم يتبع ذلك كبر حجم الأعضاء التناسلية الخارجية و نزول دم الحيض لدى الإناث مع كبر حجم الثديين و ظهور الشعر في منطقة العانة و تحت الإبطين و استدارة الحوض و لدى الذكور يكبر حجم الأعضاء التناسلية [(3)]

وهذه التغيرات الجسدية السريعة قد تحدث مشاكل صحية لدى المراهقين فيبدو أنه لايسيطر على أطرافه التى أصبحت أغلظ , أو يخجل من السمنة أو النحافة لذا يجب عرض المراهقين على انفراد مع الأطباء للإستماع إلى متاعبهم الذي هو في حد ذاته جوهر العلاج .

- 3 – 4 – المشاكل الإجتماعية :

يرى العالم النفسي بلانت " إن العوز المادي المستمر يؤدي إلى قسوة في السلوك الإجتماعي و صلابة الشخصية و الشعور بعدم الأمن و النقص ,

---

[1] - ميخائيل خليل عوض :مشكلات ا راهقة ا دن والأرياف ، دار ا عارف ، القاهرة ، مصر ،1971 ص. 72.

2- مصطفي غالب:سيكولوجية الطفولة و ا راهقة ط 1 دار مكتبة ا لال . ب وت 1979 ص 23 . 24

3- مود عبد الر ان ودة : الطفولة و ا راهقة و ا شكلات النفسية و العلاج ط1 مكتبة النهضة القاهرة 1991 ص 47.48

ولايفهم من هذا بطبيعة الحال إن الفقر هو الحالة الوحيدة التي يمكن أن تنتج الشعور بعدم الأمن أو الشعور بالنقص أو ما شابههما [1]

4 ـ الحاجات النفسية و الاجتماعية للمراهق :

هناك الكثير من الدراسات التي حاولت معرفة الحاجات الاجتماعية للفرد ، و قد تباينت في تحديد هذه الحاجات إلا أنها تتمركز حول نوعين من الحاجات .

4ـ 1 ـ الحاجات النفسية :

أ ـ الحاجة إلى الحب و الحنان : إن المراهق بحاجة إلى أن يتمتع بالحب و العاطفة ، و أن يتبادلهما مع غيره ، و إن كان إشباع هذه الحاجة يرجع إلى الوظائف النفسية للأسرة ،إلا أن ذلك لا يمنع من أن يكون من واجب المؤسسة التعليمية لتوفير الجو الآمن المشحون بالحب و العاطفة ، فلا يقمع الأستاذ حاجة الطالب بأسلوب الشدة و القسوة في التعامل معه ، و لا يلجأ إلى العقاب البدني و المعنوي معه إذا أساء التصرف كالضرب و الإهانة ، لأن ذلك يدفعه و يستثيره لنبذ و كره أساتذته و انتهاج أسلوب العنف ضده أو ضد زملائه أو ضد الإدارة التعليمية ، كنوع من التعبير عن مشاعر عدم التقدير و القبول له و كنوع آخر لتفريغ تلك الطاقة العدوانية التي استثيرت بشكل عنيف .

ب ـ الحاجة إلى الأمن و الحاجة : تشبع هذه الحاجة لدى المراهق من خلال الرعاية و الاهتمام بداية من الأسرة بتوفير جو يسوده الطمأنينة و الراحة النفسية و ذلك يتحقق في ظل أسرة مستقرة يرغب أن يحتمي بها وأن يجتمع بأصدقائه وان يفحص كل غريب حتى يعرفه ويطمئن إليه. [2]

كما تتميز باعتدال و اتساع العلاقات و الأدوار داخلها ، و لا تشبع الحاجة فقط داخل الأسرة بل تتعداها إلى المؤسسة التعليمية التي يجب أن تسعى لتوفير المناخ التعليمي في ظروف ملائمة تكون العلاقات داخلها تتميز بالوضوح بين التلاميذ و الأستاذ ، و بين التلاميذ أنفسهم

ج ـ الحاجة إلى الحرية : إن الحرية نزعة أو دافع في الفرد مرتبط بفرديته و إمكانية تصرفه و تحمله المسؤولية لهذا التصرف ، فالمراهق يتضايق من كل ما يعوق حريته في الفعل و القول ، و واجب الثانوية إزاء هذه الحاجة أن يقف الأستاذ من طلابه موقف الموجه الذي

---

1 - **لة التربة ا سدية:العدد 2 ،1972 ،ص 87**

2- -كلا فهيم :الصحة النفسية مراحل العمر ا ختلفة ،مكتبة الا لمو ا صرية ط1،2007 ،ص 52

يترك للطالب حرية العمل ، لا أن يقف موقف المستبد أو الآمر المطاع ، و عليه يجب أن يكون المناخ التعليمي مناخا مشبعا بالحرية فلا تظهر فيه السلطة إلا عند الضرورة و هذا ليس معناه أن يمنح الطالب الحرية المطلقة ، لأنه في الوقت نفسه هو محتاج إلى أن يشعر بالضبط و التوجيه.

د-الحاجة الى النجاح :النجاح دائما يدفع الشخص الى مواصلة التقدم نحو تحسين سلوكه وتحسين مايقوم به من اعمال كما ان النجاح ينمي الثقة بالنفس أما الفشل فيؤدي الى فقد الثقة في النفس ويدعو الى القلق .1

م - الحاجة الى المعرفة : ان الحاجة الى المعرفة من الحاجات الهامة لدى الفتى المراهق،ويظهر ذالك منذ الطفولة بمحاولة الطفل التعرف على بيئته من العوامل التي اذا عولجت بحكمة أمكن عن طريق ذالك تنمية ما يمكن ان يكون لدى الطفل من امكانيات وقدرات ...حيث تستمر من النمو حتى تصل الى درجات ومستويات واضحة ومواهب ظاهرة في مرحلة المراهقة.2

2-4-الحاجات الاجتماعية للمراهق :

إن عملية التطبيع الاجتماعي للإفراد تهدف إلى إكساب المراهق القدرة على التكليف السليم مع أسرته ومجتمعه وتبدأ طريقها النمائي من الطفولة وتستمر مع الفرد طوال الحياة, غير أن الحاجة إليها قد تزداد من حين لأخر طبقا لما يطرأ على سلوك المراهق من المظاهر النمائية , وهذه الظروف الطارئة كثيرا ما تؤثر على قيم الفرد وسلوكه الاجتماعي, ممثلا في علاقته وتصرفاته مع أفراد أسرته و أفرا مجتمعه ومن هنا تظهر أهمية عملية التربية الاجتماعية للمراهق . 3

ويقول الدكتور مصطفى زيدان :" يتأثر النمو الاجتماعي السوي الصحيح في المراهقة على التنشئة من جهة وعلى النضج من جهة أخرى, وكلما كانت بيئة الطفل ملائمة عندما تتسع دائرة معاملاته. ويتصف النمو الاجتماعي في المراهق بمظاهر رئيسية وخصائص أساسية

---

[1] --كا فهيم :الصحة النفسية مراحل العمر ا ختلفة ،مكتبة الا لمو ا صرية ط2007، 1 ،ص33

[2] --كا فهيم :الصحة النفسية مراحل العمر ا ختلفة ،مرجع سابق ،ص 34

[3] -. مد السيد الزعبلاوي : ا راهق ا سلم ، مؤسسة الكتب الثقافية ،مكتبة التوبة ،السعودية ،1998 ص83

وتبدوا هذه المظاهر في التآلف أي تآلف المراهق مع الأفراد الآخرين أو في نفوره منهم وعزوفه عنهم, ويتضح تآلف المراهق فيما يلي :[1]

ـ يميل إلى الجنس الآخر: ويؤثر هذا الميل على نمط سلوكه ونشاطه ويحاول أن يجذب انتباه الجنس الآخر بطرق مختلفة.

ـ الولاء لمجموعة الأقران ـ (النظائر) : يرتبط المراهق ارتباطا وثيقا بمجموعة النظائر فيسعى إليها سعيا أكيد, ويكافح في سبيل تثبيت مكانته بها, ويتبنى قيمها ومعاييرها ومثلها السلوكية ويتجه إليها - قبل غيرها من المجموعات الأخرى- بوجدانه وعاطفته وولائه, ذلك أن المراهق يشعر في وسط إخوانه بالمشابهة والمجالسة وبوحدة الأهداف والمشاعر كما يشعر في الوقت نفسه بالهوة الواسعة التي تفصل بينه وبين الكبار في كثير من الأحيان.

– يدرك العلاقات بينه وبين الأفراد الآخرين : وأن يلمس ببصيرته آثار تفاعله مع الناس, فينفذ ببصيرته إلى أعماق السلوك ويلاءم بين الناس وبين نفسه.

– الرغبة في تأكيد الذات : كلما اخذ المراهق في النمو, بدأ على سلوكه الرغبة في تأكيد ذاته, فهو في نظر نفسه لم يعد بعد الطفل الذي لا يباح له أن يتكلم أو يسمع. يقول الدكتور عبد الفتاح دويدار عن مفهوم الذات ما يلي : " ولكلمة الذات كما تستعمل في علم النفس معنيان متمايزان . فهي تعرف من ناحية باتجاهات الشخص ومشاعره عن نفسه ،ومن ناحية أخرى تعتبر مجموعة من العمليات السيكولوجية التي تحكم السلوك والتوافق .... وتمثل الـذات عن " آدلر Adler تنظيما يحدد للفرد شخصيته وفرديته ،وهذا التنظيم يفسر خبرات الكائن العضوي ويعطيها معناها .وتسعى الذات في سبيل الخبرات التي تكفل للفرد أسلوب المتميز في الحياة.

ويحدد الدكتور زهران بحث المراهق في تحديد الذات في ثلاث جهات رئيسية

---

[1] -. مد مصطفى زيدان :النمو النفسي للطفل و ا راهق ،ط3 ،دار الشروق جدة ،1990 ، ص**166** .

هي:

ـ البحث عن نموذج يحتذي به (مثل الوالدين والمربين والشخصيات الهامة).

ـ اختيار المبادئ والقيم والمثل.

ـ تكوين فلسفة للحياة .

ــ الميل إلى الزعامة :

إن القائد هو ذالك الشخص الذي يستطيع أن يكون له أتباع , نتيجة تأثير عليهم, وفي مرحلة توجد نواحي عديدة وكل ناحية من هذه النواحي تحتاج إلى زعيم تتوفر فيه شروط خاصة, والأنواع المختلفة من الزعامات في مرحلة المراهقة ما يلي:

1ـ زعامة اجتماعية. 2 ـ زعامة ذهنية.3 ـ زعامة رياضية.

ويمكن تعريف القيادة أو الزعامة بالنظر إلى الشخص الذي يتولى منصب القيادة نفسه, فتوصف بأنها مجموعة السمات والمهارة التي يمتاز بها القائد أو هي مجموعة السمات والمهارات اللازمة للقيام بوظائف القيادة, ومن الناحية الأخرى توصف القيادة من زاوية الأنشطة والأدوار التي يقوم بها القائد نفسه, فتعرف بأنها عبارة عن توجيه وضبط وإثارة سلوك واتجاهات الآخرين.[1]

يقول الدكتور زهران : " يلاحظ في مرحلة المراهقة الوسطى الميل الى الزعامة الاجتماعية والعقلية والرياضية, ويتميز الزعيم هنا بقدرته على شرح الأمور المبهمة الغامضة, ويعمل المراهق جاهدا على التحلي بخصائص الزعامة الجنسية والعقلية والانفعالي والاجتماعية التي تجعل أقرانه يختارونه كقائد لهم في تفاعلهم الاجتماعي.[2]

---

[1] - عبد الر ان العيساوي:تصميم البحوث النفسية الاجتماعية والتربيوي – دراسات تفس السلوك الانسا ، دار راتب ا امعية ، ط 01، وت 1999ص 287

[2]-عبد السلام زهران :علم نفس النمو –الطفولة وا راهقة- ، ط4 ،عا الكتب ،القاهرة ، 1971 ،ص352 .

أ ــ الزعامة الرياضية :

إن الزعيم الرياضي يجب أن يتميز عن أقرانه في القدرات والاستعدادات الحركية الفنية الخاصة بمجاله الرياضي وأن يكون لديه القدرة على الابتكار والتجديد الفني ليضيف لرصيده امتيازات تؤكد جدارته لقيادة جماعته وتعدد المجالات الرياضية ينشأ عن تعدد الجماعات والزعامات. كما يشترط في الزعيم الرياضي أن يكون ذا خلق كريم يألف ويؤلف ولا يقبل أن يكون حاد الطبع يعنف أفرادها في غير موجب إلى غير ذالك من الصفات العامة الواجبة توافرها في الزعيم.[1]

ب ــ الزعامة العقلية :

إن الزعيم العقلي لجماعة يجب أن تتوفر فيه شروط خاصة بجانب الشروط العامة للزعامة, ولذلك يجب أن يشترط فيه التميز الملحوظ على أقرانه بالحصول على الدرجات في جميع الاختبارات النهائية وفي اختبارات الذكاء. [2]

ج ــ اتساع دائرة التفاعل الاجتماعي :

يقول الدكتور فؤاد البهي السيد : " تزداد أفاق الحياة الاجتماعية للفرد لتتابع مراحل نموه, وللجماعات المختلفة التي ينتمي إليها خلال هذا التطور وهكذا يتصل من قريب وبعيد بالأفراد المختلفين فتتسع لذلك دائرة النشاط الاجتماعي, ويدرك حقوقه وواجباته ويخفف نوعا ما من أثرته وأنانيته, ويقترب بسلوكه من معايير الناس ويتعاون معه في نشاطه ومظاهر حياته الاجتماعية الخصبة الغنية. [3]

---

[1] - مد الزعبلاوي :ا راهق ا سلم مصدر سبق ذكره ص112

[2] -. مد الزعبلاوي:نفس ا رجع السابق ص111

[1] -فؤاد البهي السيد :الأسس النفسية للنمو ، مصدر سبق ذكره ، ص331.

5-أزمة المراهقة :

بما أن المراهقة هي المرحلة التي تجعل من الطفل إنسانا راشدا ، و مواطنا يخضع خضوعا مباشرا لنظم المجتمع و تقاليده و حدوده ، فهي إذن مرحلة مرنة تصطبغ بشعائر الجماعة التي تنشأ في إطارها و تمتد في مداها الزمني ، أو تقصر وفقا لمطالب هذه الجماعة و مستوياتها الحضارية ، و لهذا قد تصبح المراهقة أزمة من أزمات النمو و ذلك عندما تتعقد المجتمعات التي يحيا المراهق في إطارها ، و عندما تتطلب من المراهق إعدادا طويلا و نضجا قويا ليساير بذلك المستويات الاقتصادية السائدة في المجتمع ، و هذا و قد تنشأ هذه الأزمة من طول المدى الزمني الذي يفصل النضج الجنسي عند النضج الاقتصادي .

و تبدوا هذه الأزمة في المدن أكثر مما تبدو في الريف ، و ذلك لتباعد النضج الجنسي عن النضج الاقتصادي في الأولى ، و لتقاربهما في الثانية فما يكاد الفتى الريفي يبلغ حتى يتزوج و يقيم لنفسه علاقات جنسية صحيحة ، لكن فتيان المدينة و خاصة المتعلمين منهم يتأخر بهم النضج الاقتصادي إلى أن تنتهي جميع مراحل التعليم إلى أن يقوى الواحد منهم على كسب رزقه ، و على الزواج ، و هو لهذا قد يعاني أزمات جنسية حادة خلال هذه المدة الطويلة التي تبدأ بالبلوغ الجنسي و تنتهي بالنضج الاقتصادي ، فالأزمة بهذا المعنى تنشأ من أثر انتشار التعليم ، و إطالة مدة الإعداد للحياة ، و التطور الحضاري الذي ينموا بالمجتمعات نحو التعقيد و التنظيم و الرقي.[1]

6 - المراهق في مرحلة التعليم الثانوي :

للمدرسة تأثير قوي في تشكيل مفهوم المراهق عن ذاته و عمن هو و من سيكون و قد توفر المدرسة للمراهق فرصا لاختبار قواه و اكتشاف قدراته و

[1]- فؤاد البهي السيد : الأسس النفسية للنمو ، مرجع سبق ذكره ، ص 33.

جوانب عجزه و قصوره فيما يتعرض للفشل أو النجاح و يتقبل شخصيته أو يرفضها ، و لا شك أن نتائج العمل المدرسي تنعكس على مجمل حياته ، فتجعله يشعر بالاعتزاز أو بمرارة الهزيمة ووجد (بيتر سليد ، 1955) أن التلاميذ بدءا من الصفوف الابتدائية و انتهاءا بالجامعة يشيرون باهتمام بالغ إلى عملهم المدرسي و يعدون تقدمهم أو تخلفهم أمرا حيويا أو مصيريا حيث ترى الكثير من الدراسات أن الآلاف من المراهقين يجدون المتعة في المدرسة و يعدون العمل المدرسي واجبا مقدسا و يستغلون أوقاتهم جيدا فيها .1

7 ـ مشكلات المراهقة في المرحلة الثانوية :

يتعرض المراهق في كثير من الحالات إلى ما يسبب انحراف نموه ، و يصيبه ببعض الانحرافات السلوكية التي تؤثر في نموه النفسي و في تعلمه و ربما كانت فترة المراهقة أكثر تعرضا لهذا من غيرها ، نتيجة لحساسية المراهق بنفسه و بمن حوله و امتلاء نفسه بالأطماع و الآمال ، و ترجع أسباب بعض هذه الحالات إلى النمو الجسمي للمراهق فالمراهق يكره أن يكون متميزا عن غيره أو مختلفا في شيء من ناحية النمو الجسمي فاعتداده بنفسه يجعله يشعر بكثير من الألم النفسي إذا رأى نفسه أقل من أقرانه حجما أو رشاقة ، أو أكثر منهم بدانة ، أو إذا انفرد دونهم ببعض العيوب الجلدية مثلا ، و البنت في طور المراهقة يؤلمها أن تتميز عن قريناتها بالطول أو القصر أو البدانة ، أو ضعف نمو صدرها ، أو قبح شعرها ، و هكذا ، و في حالات كثيرة يتحول هذا القلق إلى اضطرابات عصبية تتخذ أشكالا شتى .2

[1] ـ ميخائيل إبراهيم أسعد : مشكلات الطفولة و المراهقة ، ط 2 ، دار الآفاق الجديدة ، بيروت ، 1991 ،ص 392.

[2] - مد مصطفى زيدان : دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام ، ديوان ا طبوعات ا امعية، بن عكنون ا زائر ،1985 ، ص . 167

1 ـ العدوانية : و التي تعبر عن الاستجابة التي تكمن وراء الرغبة في إلحاق الضرر والأذى بالغير ، و هي تتراوح بين التهكم من فرد لآخر ، إلى القتل للشخص الذي يعتبر محبطا أو عائقا دون الوصول إلى غرض ما ، و غالبا ما يظهر السلوك العدواني في شكل قضم الأظافر ، أو الشعور بالمخاوف و عدم الاستقرار ، و قد ينشأ العدوان نتيجة الإحباط أو الفشل ، فيلجأ إلى الانتقام من المحيط .

2 ـ التدمير : و يقصد به لجوء التلميذ إلى تدمير الأشياء التي تقع تحت يديه إذا لم يتمكن من التعبير عن العدوان إزاء شخص معين .

3 ـ العناد : و الذي يعبر عن عدم انصياع المراهق للنظام الاجتماعي السائد نتيجة خلل معين في عملية التنشئة الاجتماعية .

4 ـ الانطواء : و هو يشير إلى هروب المراهق من الصعوبات أو عدم القدرة على مواجهة الواقع الاجتماعي الذي يتحداه ، و الذي هو ناتج عما يسمى بالشعور بالنقص .

5 ـ الخجل : قد يكون أقل أنواع السلوك إضرارا بالآخرين ، و لكنه أشد خطورة من الناحية المرضية فالمراهق الخجول هادئ لا يقلق أو يضايق زملائه ، و لكنه لم يصل إلى مستوى النضج الكافي الذي يتطلبه المحيط الاجتماعي .

و هناك نوع آخر من القلق و الاضطراب يحدث للمراهقين لأسباب أخرى منها ما يتعلق بالنمو الجسمي أو الزواج أو الدين ، أو العلاقة مع بقية أفراد الأسرة أو التقدم المدرسي أو المستقبل المهني .

و باستقراء الدراسات التربوية يمكن إرجاع أسباب المشكلات التي يعاني منها تلاميذ مرحلة المراهقة إلى المصادر التالية :

1 ـ أسباب تعود إلى التلميذ ذاته و التي يمكن أن نشخصها في مشكلات شخصية و عقلية و اجتماعية .

2 ـ أسباب تعود إلى جماعة الرفاق ، فالجماعة التي ينتمي إليها التلميذ تؤثر في سلوكه .

3 ـ أسباب تعود إلى المدرس نفسه ، و ذلك من خلال الاتجاهات التي يتبناها .

4 ـ أسباب تعود إلى المدرسة و تتعلق بالمنهج الدراسي ، و الخدمات الطلابية ، إضافة إلى المحيط .

5 ـ أسباب تعود إلى البيئة التي يعيشها التلميذ في البيت أي محيط البيت .

6 ـ أسباب تعود إلى المجتمع الكبير الذي يعيش فيه التلميذ و بشكل محدد في التصورات الاجتماعية نحو التلميذ و المدرسة ، و أهمية الدراسة و التقدير الاجتماعي .

8-أهمية التربية البدنية للمراهق :

إذ كان تعريف التربية البدنية بصفة شاملة أنها جزء متكامل من التربية العامة ، و ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية و ذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني اختيرت بغرض تحقيق هذه الأغراض ، فان ذلك يعني ان درس التربية البدنية كأحد أوجه الممارسات يحقق أيضا هذه الأغراض و الأهداف على مستوى المدرسة فهو يضمن النمو الشامل و المتزن للتلاميذ و يحقق أيضا احتياجاتهم البدنية مع مراعاة مراحل السنية (العمرية)، التي يمر بها التلاميذ حيث عدم الانتظام في النمو إذ أن النمو يكون سريعا من ناحية الوزن و الطول مما يؤدي إلى نقص في التوافق العضلي العصبي هذا ما يحول دون النمو السليم للمراهق ، إذ تلعب التربية البدنية دورا كبيرا رائدا و أهمية أساسية في تنمية عملية التوافق بين العضلات و الأعصاب وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلميذ من حركات هذا من ناحية البيولوجية ، أما من الناحية التربوية فبوجود التلاميذ في مجموعة واحدة خلال حصة التربية

البدنية فان عملية التفاعل تتم بينهم ويكتسبون الكثير من الصفات التربوية إذ يكون الهدف الاسمي هو تنمية السمات الخلقية كالطاعة و صيانة الملكية العامة و الشعور بالصداقة و الزمالة و اقتسام الصعوبات مع الزملاء ، إذ أن الطفل في المرحلة الأولى من المراهقة ينفرد بصفة المسايرة للمجموعات التي ينتمي إليها فيحاول أن يظهر بمظهرهم و يتصرف كما يتصرفون و لهذا فان أهمية التربية البدنية في هذه المرحلة من هذه الناحية هي العمل على اكتساب الطفل للمواصفات الحسنة ، إما من الناحية الاجتماعية فان التربية البدنية تلعب دورا كبيرا من حيث التنشئة الاجتماعية للمراهق إذ تكمن أهميتها الخاصة في زيادة الصداقة بين التلاميذ و الاحترام و كيفية اتخاذ القرارات الجماعية .

و تستطيع التربية البدنية التخفيف من المشاكل العقلية ، فعند الممارسة للنشاط الرياضي يتخلص التلاميذ من الخوف و القلق و الكراهية و الغيرة و هكذا تستطيع التربية البدنية ان تساهم في تحسين الصحة العقلية و ذلك بإيجاد منفذ صحي سليم للعواطف و خلق نظرة جميلة للحياة تنمية صحية للجسم و العقل و لقد نالت التربية البدنية اهتماما كبيرا من قبل مفكريها مما جعلهم ينكبون على تحديد أهداف واضحة لها باعتبارها أحد المشكلات التي تواجه المادة ، وأيضا تستمد أهدافها من قيم وثقافة المجتمع ، ويقول ويست و بوتشر:" إن الأهداف المحددة للتربية البدنية و الرياضية هي التي توضح لنا إلى أين تسير وما تأمل في تحقيقه ، وبذلك يجب أن يكون للتربية البدنية و الرياضية أهدافا واضحة و محددة "[1].

أما قضية تحديد الأهداف في التربية البدنية قد تصل مباشرة بوضعها كمهنة محترمة في السياقات الاجتماعية ، و نظام أكاديمي يسعى لتأكيد هوية الأكاديمية

---

[1] - حسن سليمان : التربية التمع اليونا و الروما ، دار النهضة ، مصر القاهرة 1970 ص 95

المعرفية في الأوساط العلمية و الأكاديمية ، و يعتبر دودلي سارجنت أول من وضع أهدافا لها عام 1979 و تمثلت في الآتي :

ـ أ ـ من الناحية الصحية ، تقدير التناسب الطبيعي في جسم الإنسان . التعرف على تشريح أعضاء الجسم ووظائفها . دراسة المؤشرات الصحية العادية مثل التمرين ، التغذية ، النوم ....

ـ ب ـ من الناحية التربوية : غرس القدرات العقلية و الجسمية و خاصة تلك التي يمكن استخدامها في الوصول إلى مهارات مهنية أو بدنية

ـ ج ـ من الناحية الترويحية: تحديد القوى الحيوية التي تمكن الفرد من استئناف أعماله البدنية لنشاط و تأدية واجباته بسهولة .

ـ د ـ من الناحية العلاجية : استعادة الوظائف التي طرأ عليها خلل ، واصلاح الأخطاء و العيوب الجسمية ([1]) .

و منذ ذلك الحين بقي علماء و مفكري التربية البدنية و الرياضية يضيفون، أو يضعون أهدافا جديدة كلما زاد إدراكهم لخصوصية التربية البدنية و الرياضية ، فقد أشار كلارك هيد نجتن إلى خمسة أهداف:

ـ أ ـ الأهداف الفورية المتصلة بتنظيم و تسيير حياة الطفل

ـ ب ـ الأهداف البعيدة المتصلة بالتكيف الاجتماعي كغاية للبالغين .

ـ ج ـ الأهداف المتصلة بالتنمية

ـ د ـ الأهداف المتصلة بالمستويات الاجتماعية

ـ هـ ـ الأهداف المتصلة بإمكانية التحكم في الظروف الصحية ([2]).

2-8-دوافع ممارسة التربية البدنية عند المراهقين :

إن الدوافع المرتبطة بممارسة الأنشطة الرياضية و البدنية تتميز بالطابع المركب نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية و مجالاتها , و التي تحفز المراهق

---

[1] - منذ عطاء ا سليمان : تاريخ التربية ، دار النهضة العربية ، القاهرة 1968. ص 38

[2] - حسن سليمان ، مرجع سابق ، ص 107

على ممارستها و أهمية ذلك بالنسبة للفرد الرياضي أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه فلكل فرد دافع يحثه للقيام بعمل ما .

ولقد حدد الباحث " روديك " أهم الدوافع المرتبطة بالأنشطة الرياضية و البدنية و قسمها إلي قسمين (1)

-- أ – دوافع مباشرة : و المتمثلة في :

- الإحساس بالرضا و الإشباع بعد نهاية النشاط العضلي كنتيجة للنشاط البدني

- المتعة الجمالية بسبب رشاقة و جمال و مهارة الحركات الذاتية للفرد مثل الجمباز

- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها

- الاشتراك في المنافسات و التجمعات الرياضية

- تسجيل الأرقام و البطولات و إثبات التفوق و إحراز الفوز .[2]

-- ب – دوافع غير مباشرة :

- محاولة اكتساب الصحة و اللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي

- التطلع لرفع المستوى للقدرة على العمل و الإنتاج

- الإحساس بالضرورة للدفاع عن النفس و إنقاص الوزن

- الوعي بالشعور الاجتماعي إذ يرى المراهق بوجود المشاركة في الأندية و الفرق الرياضية و يسعى للانتماء للجماعة و تمثيلها رياضيا واجتماعيا .

1- رويبح كمال ، اثر ممارسة التربية البدنية على التوافق النفسي الاجتماعي عند المراهقين ، معهد التربية البدنية ، الجزائر ، 2007 ، ص115 .

2 - رويبح كمال : نفس ا رجع السابق، ص 116.

- يمارس المراهق النشاط الرياضي والبدني لتحقيق النمو العقلي والنفسي . [1]

فقد قام المفكر و الباحث " محمد حسن علامة " بإجراء بحث للتعرف على دوافع النشاط الرياضي للمستويات الرياضية العالية للذكور والإناث و اختيار عينة عشوائية من اللاعبين و اللاعبات في سنوات السبعينيات و تم تصنيف إيجابيات أفراد العينة إلي ما يلي :

1. المكاسب شخصية
2. التمثيل الدولي
3. تحسين المستوى الرياضي و البدني
4. التشجيع الخارجي
5. اكتساب نواحي اجتماعية
6. اكتساب نواحي خلقية
7. اكتساب نواحي عقلية , نفسية و بدنية
8. الميول الرياضية [2]

---

1 - روبيح كمال :نفس ا رجع السابق، ص 116.

[2] - روبيح كمال: نفس المرجع السابق، ص 117.

الخـاتمة :

هناك من ينظر إلى المراهقة على أنها أزمة و هناك من ينظر إليها نظرة تعكس طبيعة و ثقافة المجتمع الذي يعيش فيه المراهق.

فمرحلة المراهقة تؤثر بشكل كبير على شخصية المراهق و علاقته بالآخرين نتيجة للتغيرات الجسمية و العقلية و الانفعالية و الفيزيولوجية ، و يرى المراهق نفسه كبيرا و له الحق في الاستقرار الذاتي و الاستغناء عن الأسرة ، و يصبح بحاجة إلى الاحترام و التقدير و المعاملة الطيبة ، فهو ينبذ السيطرة و التهديدات و العقوبات التي يواجهها سواء في الأسرة أو المجتمع ، و بهذا يجب على الأسرة و المدرسة و على كل من يحيط بالمراهق أن يكونوا أقرب إليه ، و أن يعامل معاملة حسنة و توجيهه الاتجاه الصحيح و إدماجه في المجتمع بطرق سليمة كي لا ينهج طريقا خاطئا كالعزلة أو العنف أو الانحراف و العدوان ...الخ .



الجانب التطبيقي



الفصل الخامس

منهجية البحث

تمهيـد :

بعد دراسة الجانب النظري الذي تضمن شرح الجوانب المتعلقة بالموضوع و إعطاء شرح لكل جانب و ذلك بالاستعانة بالدراسات و البحوث السابقة في هذا الميدان سأحاول في هذا الجزء الإلمام بالموضوع و دراسته دراسة ميدانية حتى أعطيه مفهوما علميا و تربويا و ذلك باستخدام أداة الاستبيان مع التلاميذ والمقابلة مع الأساتذة حتى أستطيع الكشف عن نوع التأثير لامتحان بكالوريا التربية البدنية والرياضية على الجانب النفسي للتلميذ و بالتالي الإجابة على كل التساؤلات التي طرحتها في بداية البحث و التأكد من صحة الفرضيات .

1- المنهج المتبع :

يرتكز استخدام الباحث لمنهج ما دون غيره على طبيعة الموضوع الذي يطرقه ،فاختلاف المواضيع من حيث التحديد والوضوح يستوجب اختلاف في المناهج المستعملة ، في دراستنا الحالية ،وتبعا للمشكلة المطروحة فنرى أن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم لها ، إذ يقوم بوصف ما هو كائن ويهتم بتحديد الظروف والعلاقات التي توحد بين الوقائع ، ولا يقتصر على جمع البيانات وتبويبها بل يمضي إلى ما هو ابعد من ذلك لان الوقوف عند وصف ما هو حادث لا يشكل ما هو جوهر البحث الوصفي كما إن عملية البحث لا تكتمل حتى تنظم هذه البيانات وتحلل وتستخرج منها الاستنتاجات ذات الدلالات والمغزى بالنسبة للمشكلة المطروحة.[1]

يؤكد كل من" الزوابعي والغنام"، أن "الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة واكتشاف الحقيقة والايجابية على الأسئلة التي يثيرها موضوع البحث وطبيعة ونوع المشكلة المطروحة للدراسة ، هي تحديد نوع المنهج الذي يتبعه من بين المناهج المتبعة".[2]

إن اعتمادنا على المنهج الوصفي الذي يعتمد على دراسة الوقائع و الظواهر كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفا دقيقا ويعبر عنها تعبيرا كيفيا وتعبيرا كميا ،فالتعبير الكيفي ، يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها ،أما التعبير الكمي فيعطيها وصفا رقميا يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة الأخرى.[3]

---

[1] - جابر عبد ا ميد إبراهيم:مناهج البحث التربية وعلم النفس، دار النهضة العربية القاهرة ،1984،ص 136

2 - الزوابعي والغنام:مناهج البحث التربية ،ا زء الأول بغداد ،مطبعة العا ، 1974 ،ص 51.

3 - عمار بوحوش ، مد مود الذنيبات : مناهج البحث وطرق إعداد البحوث ،ط1 ،ا زائر ، ديوان ا طبوعات ا امعية ،1999،ص 119

إن المهمة الجوهرية للوصف هي أن يحقق للباحث فهما أفضل للظاهرة موضوع البحث،حتى يتمكن من تحقيق تقدم كبير في حل المشكلة ،فالمنهج الوصفي يحاول الايجابية على السؤال الأساسي في العلم ، ماذا ؟ أي ما هي طبيعة ظاهرة موضوع البحث . [1]

2- تحديد متغيرات البحث:

تكتسي مرحلة تحديد متغيرات البحث ،أهمية كبيرة ،لهذا يمكن القول أنه لكي تكون فرضية البحث قابلة للتحقق ميدانيا ،فانه لابد من العمل على صياغة وتجميع كل متغيرات البحث بشكل سليم ودقيق ،إذ أنه لابد أن يحرص كل باحث حرصا شديدا على التمييز بين متغيرات بحثه وبين بعض العوامل الأخرى التي من شأنها أن تؤثر سلبا على مسار دراسته.

-المتغير: هو ذالك العامل الذي يحصل فيه تعديل أو تغير لعلاقته بمتغير آخر.

أ- المتغير المستقل :هو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على المتغير التابع

ب- المتغير التابع :هي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث إلى قياسها، وهي تتأثر تبعا للمتغير المستقل[2]

- المتغير المستقل :يتمثل في امتحان بكالوريا تربية بدنية ورياضية .
- المتغير التابع :يتمثل في الانعكاس النفسي لهذا الامتحان على تلاميذ أقسام النهائي

3- الدراسة الاستطلاعية:

لعل من أهم الأسباب التي تدفع إلى ضرورة إجراء الدراسة الاستطلاعية الاعتبارات التالية:

---

1 - إخلاص مد عبد ا فيظ ،مصطفى حس باهي :طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائى الالات التربية النفسية و الرياضية،القاهرة ، مركز الكتاب للنشر 2000، ص 83

2 - Angers,M: initiation pratique à la méthodologie des sciences humaines ;2éme .édition , CEC inc , Québec ,1996

-الاحتكاك بالوسط الذي ستجرى فيه الدراسة من اكتشاف الصعوبات والخفايا التي يمكن أن تعيق السير الحسن لمراحل البحث.

- اختبار مدى صحة الفرضيات التي تم صياغتها بشكل مؤقت.

- تسطير أهم السبل والوسائل التي يمكن إتباعها قصد الوصول إلى النتائج المطلوبة ،بأقل ما يمكن من الوقت و الجهد و التكلفة.

-تحديد أهم محاور الاستبيان و أسئلته وكذالك الأسئلة الخاصة بالمقابلة التي تخدم إشكالية الموضوع.

- يتم فيها قياس مدى صدق وثبات الاختبارات التي تم تصميمها لجمع البيانات.[1]

-الكشف عن المصاحبات النفسية والانفعالية و الأسئلة كالشعور بالحرج أو التردد في الإجابة أو الامتناع عنها[2].

و باعتبار أن دراستنا تركز بالأساس على تلاميذ الأقسام النهائي و بمساعدة أساتذة التربية البدنية و الرياضة ، ارتأينا أن نقوم بدراسة أولية استطلاعية تمكننا من جمع أهم المعلومات التي يمكنها أن تفيدنا في بحثنا و الإلمام بجميع جوانبها .

كانت بداية الشروع بهذه الدراسة يوم 12/10/ 2007 و دامت إلى غاية 2008/02/15

1/3 أهمية الدراسة الاستطلاعية :

-تعتبر المرحلة الأولية التي تدرس فيها كل التقنيات و الاحتمالات قصد الوصول إلى صياغة فرضية عمل قابلة للاختبار .

---

1 -مسلم مد: منهجية البحث العلمي ،دليل طلاب العلوم الاجتماعية والإنسانية،ط1،ا زائر، دار الغرب للنشر والتوزيع ،2002، ص 26 .

2- مد جابر سامية : منهجية البحث العلوم الاجتماعية ،مصر ،دار ا عرفة ا امعية ،دون سنة نشر،ص 396.

- التعرف عن مدى استجابة عينة البحث للأهداف التي وضعها الباحث و مطابقتها مع وسائل جمع البيانات .

- اختبار الأدوات المنهجية كالاستبيان و الملاحظة و المقابلة ...الخ

2/3 نتائج الدراسة الاستطلاعية :

بعد الانتهاء من الدراسة الاستطلاعية اتضحت الرؤية جيدا بالنسبة إلى الإشكالية المطروحة و كذا تم الاحتكاك عن قرب بعينة البحث و ميدان العمل الأمر الذي ساعدنا في ضبط الإشكالية و الفرضيات و صياغتها في شكلها النهائي كما توصلنا إلى الأدوات الأكثر ملائمة للدراسة و كذا تحديد محاور الاستبيان التي لها علاقة بالاستعدادات النفسية لامتحان التربية البدنية و الرياضية .

4-أدوات جمع البيانات :

يؤكد *محمد مسلم 2000* "بخصوص الأدوات المنهجية (أدوات البحث) أن اختيار الوسيلة يتوقف على :

- موضوع البحث .
- طبيعة الموضوع .
- نوعية مجتمع الدراسة .
- الظروف والملابسات التي تحيط بالموضوع .

يمكن الباحث أن يختار وسيلة واحدة أو يعدد الوسائل حسب ما يمليه الهدف من البحث[1] "

لهذا حاولنا الاعتماد على أداتين ،هما :

استمارة الاستبيان مع التلاميذ،مع تدعيمها بالمقابلة الشخصية مع الأساتذة.

---

1 -مسلم مد :مرجع سابق ،ص 36

1/4 – الاستبيان :

يعتبر الاستبيان وسيلة من وسائل البحث المسحي في التربية الرياضية، وله عدة تعريفات حيث يعرف كل من (الدكتور جمال زكي والسيد ياسين) الاستبيان بأنه من وسائل جمع البيانات ،وتعتمد أساسا على استمارة تتكون من مجموعة من الأسئلة ترسل بواسطة البريد أو تسلم إلى الأشخاص الذين تم اختيارهم لموضوع الدراسة ليقوموا بتسجيل إجابتهم على الأسئلة الواردة به ،وإعادته ثانية ،ويتم كل ذالك بدون مساعدة الباحث للأفراد سواء في فهم الأسئلة أو تسجيل الإجابة عليها [1].

1/1/4 بناء الاستبيان :

لغرض بناء استبيان يعبر عن الواقع الحقيقي للاستعدادات النفسية لعينة البحث و كذا تصور أساتذة التربية البدنية و الرياضة تم طرح السؤال التالي ما هي ايجابيات و سلبيات طريقة التقييم الجديدة لمادة التربية البدنية و الرياضية حسب رأيك ؟

و ذلك على عينة من قوامها (40) مختارة عشوائيا من أقسام النهائي للموسم الدراسي 2008/2007 حيث قمنا بتحليل إجابات التلاميذ و خاصة التي تتعلق بالاستعداد النفسي و تحويلها إلى مفردات تصلح ببناء الاستبيان بصورة أولية .

و يتكون الاستبيان الذي اعتمدنا في جمع المعلومات لدى التلاميذ من قسمين :

القسم الأول : يتعلق بمعلومات عن التلميذ .

القسم الثاني : يمثل الأسئلة ، 55 سؤال ، و مقسم إلى 5 محاور بالشكل التالي :

1- مروان عبد المجيد إبراهيم: طرق ومناهج البحث العلمي التربية البدنية والرياضية،الأردن،الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ،2002،ص 98

الجدول رقم (01):

يبين المحاور و عدد عباراتها :

ا ور	اسم ا ور ا قترح	عدد عبارات ا ور
ا ور الأول	مستوى التنافس	11
ا ور الثا	ا جل	11
ا ور الثالث	الدافعية	11
ا ور الرابع	ا وف من التفو السا	11
ا ور ا امس	الطموح و ا ثابرة	11

الجدول رقم (02):

شرح المحاور الخاصة بالاستبيان مع ذكر عدد العبارات.

م	اسم ا ور	عدد العبارات	ويشتمل على
1	مستوى التنافس	11	و يقصد به قياس الاستعدادات التنافسية للتحض لامتحان بكالوريا التربية البدنية.
2	ا جل	11	و يقصد به مدى وف التلميذ من انعكاس ظروف الامتحان (نة الأساتذة عدد كب من التلاميذ ا تفرج الطاقم الط و رجال الأمن) على نتائجه
3	الدافعية	11	و يقصد به مدى انعكاس هذا التقييم على درجة دافعية التلاميذ سواء تعلق الأمر بالدافعية الداخلية أو ا ارجية أو اللادافعية
4	ا وف من التفو السا	11	و يقصد به ا وف من التفو السا نتيجة الظروف التنافسية ا اصة ال رى فيها امتحان بكالوريا التربية البدنية
5	الطموح و ا ثابرة	11	و يقصد به درجة تأث هذا الامتحان على درجة الطموح و ا ثابرة ا صول على نتائج جيدة

وتتوزع عبارات الاستبيان على (05) محاور كالتالي:

الجدول رقم (03):

توزيع العبارات على محاور استبيان الاستعدادات النفسية.

م	ا اور	أرقام العبارات
1	**مستوى التنافس**	53-50-43-40-36-33-27-24-17-11-04
2	**ا جل**	52-49-47-39-35-29-23-19-14-08-02
3	**الدافعية**	55-48-44-31-26-22-20-15-10-06-03
4	**ا وف من النفو السل**	54-46-42-38-32-28-16-13-09-07-01
5	**الطموح و ا ثابرة**	51-45-41-37-34-30-25-21-18-12-05

2/1/4-مبررات استعمال الاستبيان :

بم أن المنهج المتبع في بحثنا هو المنهج الوصفي ،فان الاستبيان يعتبر كإحدى الأدوات المناسبة التي تعيننا على جمع المعلومات المناسبة لدراستنا ، ثم إن بحثنا يستهدف تلاميذ أقسام الثالثة ثانوي والاستبيان هو الوسيلة المثلى التي تمكننا من جمع بيانات اكبر عدد من التلاميذ

3/1/4-مزايا استعمال الاستبيان :

للاستبيان عدة مزايا نذكر منها :

- يعتبر الاستبيان اقل وسائل جمع البيانات تكلفة سواء في الجهد المبذول أو المال ، ولا يحتاج تنفيذه إلى جهاز كبير من الباحثين و المدربين نظرا لأن الإجابة على الأسئلة وتسجيلها متروك للفرد ذاته .[1]
- توفير الكثير من الوقت و الجهد على الباحث في عملية جمع البيانات .

---

[1] - مروان عبد الىد إبراهيم : نفس ا رجع ،ص 99.

- تقلل الاستبانة من فرصة التحيز سواء عند الباحث أو المبحوث ، و خاصة إذا وضعت الأسئلة بأسلوب علمي موضوعي و لم يطلب من المبحوث أن يذكر اسمه عليها . 1

4/1/4 صدق و ثبات الأداة :

للتأكد من مدى صدق و ثبات الاستبيان تم القيام بخطوتين أساسيتين و هما :

أولا: قديم استمارة الاستبيان في صورتها الأولية إلى من عدد المحكمين* قصد إبداء رأيهم في :

1/ مدى مناسبة المحاور المقترحة للقائمة.

2/ إضافة أو حذف أو تعديل المحاور التي من شأنها إثراء القائمة.

3/ مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.

4/ مدى مناسبة العبارات لكل محور.

5 / مدى ارتباط كل عبارة بالمحور نفسه (انتماء العبارة للمحور).

6/ حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى تخدم الموضوع.

ثانيا : نقوم بدراسة تجريبية لضبط الاستبيان بصورته النهائية حيث يقول عبد الرحمان عدس " يجب القيام بدراسة تجريبية أولية على الاستبيان قبل تطبيقه بشكله النهائي " 2

و بهدف التحقق من ثبات الأداة تم إتباع طريقة الاختبار و إعادة الاختبار على عينة من مجتمع الدراسة قوامها 40 تلميذ و بعد توزيع الاستبيانات على العينة الاستطلاعية ،ثم جمعها و بعد مضي أسبوعين جرى إعادة تطبيق الأداة على أفراد العينة أنفسهم مرة ثانية .

---

1 - حسان هشام : منهجية البحث العلمي ط2 ، بدون مطبعة 2007، ص 124 .

*** أساتذة معهد التربية و الرياضة ، معهد علم النفس ب=جامعة ا زائر ، معهد علم النفس بالاغواط .**

2 - عبد الر ان عدس : أساسيات البحث التربوي ، دار الفرقان القاهرة 1993 ، ص 110 .

و قد تم حساب معامل الثبات بين الاختبارين ، كما تم حساب معامل كرونباخ ألفا للاتساق الداخلي بين فقرات الدراسة ، حيث تم استخراج الثبات و الاتساق الداخلي لكل مصدر من مصادر الاستعدادات النفسية كما يلي :

الجدول – 04-

ارتباط العبارات بالدرجة الكلية لمحور مستوى التنافس

الرقم	العبارات	الارتباط
01	أصبحت اجتهد كث ا عملي لانفوق على زملائي	0.52
02	أشعر بأن الدخول ديات مع الآخرين لا طائل من ورائه	0.65
03	تستهوي الأعمال ال تتسم و ا نافسة و التحدي	.061
04	أنسحب من التنافس بسرعة عندما تواجه مصاعب	0.54
05	أعتـ أن هدف التربية البدنية هو التنافس	0.57
06	لا أتقبل ا ز ة مهما كانت الأسباب و أسعى دائما للتفوق	0.68
07	لا أميل للرأي القائل كن أو لا تكن	0.52
08	عدد ا حصص الأسبوعية غ كا للتحض للامتحان	0.78
09	أصبحت أقوم بتحض خاص ح أكون مستعدا لامتحان البكالوريا	0.53
10	ض نا ذا الامتحان أثناء حصص التربية البدنية يسبب إجهاد بد كب	0.60
11	كلما ازدادت أ ية ا نافسة أشعر أن لا أستطيع إظهار كلما عندي من مهارات	0.50

مستوى الدلالة : 0.01

يتضح من الجدول:(04) أن جميع عبارات محور مستوى التنافس ترتبط ارتباطا دالا بالدرجة الكلية للمحور عند مستوى دلالة 0.01 حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.78 عند العبارة رقم 08: عدد الحصص الأسبوعية غير كافي للتحضير وبلغ أدنى معامل ارتباط 0.52 عند

العبارة رقم 01: أصبحت اجتهد كثيرا في عملي لأتفوق على زملائي ، و عند العبارة رقم 07 : لا أميل للرأي القائل كن أو لا تكن .

الجدول رقم : (05)

ارتباط العبارات بالدرجة الكلية لمحور الخجل :

الرقم	العبارات	مستوى الارتباط
01	أخجل عندما أقوم بتمارين رياضية أمام ا نس الأخر	0.51
02	أشعر با جل عندما أعت الأضعف ب زملائي	0.65
03	اخجل عندما يكون لباسي الرياضي أقل قيمة ب الآخرين	0.58
04	أشعر با جل عندما أشعر أ ل تعاطف الآخرين	0.66
05	أشعر أن سأرتبك بشدة عند القفز أو ا ري يوم الامتحان و على مرئ من ا ميع	0.50
06	جل إدراك الآخرين لعجزي القيام بتمرين ما يوم الامتحان	0.78
07	أخجل عندما يراقب عملي غرباء	0.54
08	أشعر أن خجلي نع من الكشف عن كل إمكانيا	0.56
09	أشعر بسرعة دقات قل عندما دوري أداء رين ما	0.51
10	أشعر بالثقل حركا عندما أكون ل أنظار ا ميع	0.73
11	أخجل من مظهري وأعت أن شكل جسمي غ رياضي	0.62

مستوى الدلالة : 0.01

يتضح من الجدول (05) : أن كل عبارات محور الخجل ترتبط ارتباطا دالا بالدرجة الكلية للمحور عند مستوى الدلالة 0.01 حيث بلغ أقصى معامل ارتباط

0.78عند العبارة رقم (06): أشعر أنني سأرتبك بشدة عند القفز أو الجري يوم الامتحان و على مرأى من الجميع و بلغ أدنى معامل ارتباط عند العبارة رقم (05) : اشعر بالخجل عندما اشعر أنني محل تعاطف الآخرين .

الجدول رقم : (06)

ارتباط العبارات بالدرجة الكلية لمحور الدافعية :

الرقم	العبارات	الارتباط با ور
01	اعتـ أن امتحان البكالوريا فرصة لاكتساب تقنيات جديدة	0.59
02	هذا الامتحان فرصة للتباهي أمام الأساتذة والأصدقاء	0.51
03	لاأحب ا نافسة بل أتعاطى الرياضة من اجل سلامة ا سم	0.63
04	اعتـ هذا الامتحان فرصة للحصول على نقطة عالية	0.52
05	امتحان البكالوريا فرصة لأبـ للآخرين أنـ بارع	0.67
06	أتعاطى الرياضة فقط للشعور بالراحة النفسية	0.53
07	أمارس الرياضة من أجل ا تعة و أكره التنافس مع الآخرين	0.69
08	أرى أن تقييمي يوم واحد يضيع هودا طوال السنة	0.74
09	أصبحت اكره التربية البدنية وخاصة أنـ عاجز عن بلوغ الأهداف ا طلوبة هذا الامتحان	0.52
10	لا أدري ا أتعاطى الرياضة و كلما أفكر امتحان البكالوريا أندم على عدم الإعفاء	0.55
11	أ أن امتحن قدرا ا عرفية با وازنات مع قدرا البدنية	0.59

مستوى الدلالة : 0.01

يتضح من الجدول رقم (06) أن كل عبارات محو الدافعية ترتبط ارتباطا دالا بالدرجة الكلية للمحور عند مستوى الدلالة 0.01 حيث بلغ أقصى معامل 0.74 عند العبارة رقم(08) :أرى أن تقييمي في يوم واحد يضيع مجوداتي طوال السنة . وأدنى قيمة 0.51 عند العبارة رقم (02) : هذا الامتحان فرصة للتباهي أمام الأساتذة والأصدقاء .

الجدول رقم : (07)

ارتباط العبارات بالدرجة الكلية للخوف من التقويم السلبي

الرقم	العبارات	الارتباط با ور
01	كذ ا ماأشعر بالقلق من امتحان بكالوريا التربية البدنية	0.51
02	أقلق إذا ظن الآخرون أن نتائجي الرياضية عد ة القيمة	0.59
03	اشعر بالقلق من الآراء ال يكونا ء الأصدقاء	0.60
04	أخشى أن أرتكب أخطاء يوم الامتحان تؤثر على نتائجي	0.72
05	أقلق كذ ا عندما يقيم يوم الامتحان موعة من الأساتذة	0.60
06	ندمت على عدم إعفائي من التربية البدنية و الرياضية	0.64
07	أخشى أن لا أ صل على نقطة جيدة امتحان بكالوريا التربية البدنية	0.69
08	ليس بالضرورة أن اقلق إذا أ صل على نتيجة ا ابية	0.57
09	أ أن يتم تقييمي على عملي طول السنة و ليس يوم واحد	0.54
10	أخاف أن أصاب با رض يوم الامتحان	0.55
11	لا أعتـ سلم التنقيط مناسبا لإمكانيا	0.79

مستوى الدلالة : 0.01

يتضح من الجدول (07) أن كل عبارات محور الخوف من التقويم السلبي ترتبط ارتباطا دالا بالدرجة الكلية للمحور عند مستوى الدلالة 0.01 حيث بلغ أقصى معامل 0.79 عند العبارة رقم (11) : لا أعتبر سلم التنقيط مناسبا لإمكانياتي و أدنى قيمة 0.51 عند العبارة رقم (01) : نادرا ما أشعر بالقلق من امتحان بكالوريا التربية البدنية .

الجدول رقم (08)

ارتباط العبارات بالدرجة الكلية لمحور الطموح و المثابرة

الرقم	العبارات	الارتباط با ور
01	أصبحت أؤدي الأنشطة ا ة الامتحان دة طويلة دون الشعور با لمل	0.54
02	أصبحت أقوم بالتمرينات ا طلوبة م مهما كلف ذلك من جهد	0.61
03	اعتقد ان شخص يكتفي بالقليل من الآمال و الطموحات	0.62
04	كلما وجدت الأنشطة ا ة الامتحان صعبة ازداد إسرارا على إ ازها	0.42
05	أشعر أن هذا الامتحان زاد من اجتهادي و مثابر عملي كرياضي	0.57
06	كلما حققت هدفا من أهدا وضعت لنفسي أهدافا أخرى	0.55
07	أنا لا أحب الرياضة أصلا و على ارسنها	0.68
08	اعتمد ض ي للامتحان على حصص التربية البدنية و ض ي الشخصي نفس الوقت	0.81
09	امتحان البكالوريا فرض علي تنمية معار حول الكث من الانشطة أكثر من السنوات ا اضية	0.55
10	أصبحت مواظبا على حضور يع حصص الرياضة لكي لا نضيع م فرصة التحض	0.53
11	زاد هذا الامتحان من اهتمامي ادة التربية البدنية اكثر من السنوات السابقة	0.56

مستوى الدلالة : 0.01

يتضح من الجدول (08) إن كل عبارات محور الطموح والمثابرة ترتبط ارتباطا دالا بالدرجة الكلية للمحور عند مستوى الدلالة 0.01 حيث بلغ أقصى معامل 0.81عند العبارة رقم (08):

اعتمد في تحضيري للامتحان على حصص التربية البدنية و تحضيري الشخصي في نفس الوقت . و أدنى قيمة0.53 في العبارة رقم : (11) : زاد هذا الامتحان من اهتمامي بالتربية البدنية أكثر من السنوات السابقة .

جدول رقم (09)

ارتباط المحاور بالأداة

الرقم	ا ور	ثبات الاداة	مستوى الدلالة
01	**مستوى التنافس**	0.70	0.01
02	**ا جل**	0.68	0.01
03	**الدافعية**	0.55	0.01
04	**ا وف من التفو السل**	0.71	0.01
05	**الطموح و ا ثابرة**	0.59	0.01

تبين من الجدول 09 أن قيمة معامل الارتباط بين محاور القائمة والدرجة الكلية للقائمة تراوحت مابين 0.55- 0.71 مستوى الدلالة 0.01 مما يشير الى التجانس الداخلي لمحاور الاستبيان على ضوء النتائج الاحصائية و ملاحظات الخبراء تم ضبط عبارات الاستبيان بصفة نهائية على

النحو التالي :

الجدول رقم (10)

الصورة النهائية للاستبيان

م	المحاور	عدد العبارات قبل الحذف	عدد العبارات بعد الحذف	عدد العبارات المحذوفة
1	مستوى التنافس	13	11	02
2	ا جل	12	11	01
3	الدافعية	16	11	05
4	ا وف من التفو السل	13	11	02
5	الطموح و ا ثابرة	11	11	00
	الـ--------وع	65	55	10

بعد الضبط النهائي لعبارات و محاور الاستبيان تم الشروع في توزيعه، وتم اختيار فترة نهاية اختبارات الفصل الثاني 2008/02/23 الى غاية 2008/03/03 و اطلاع التلاميذ على نتائجهم و ما يوافقها من نقاط حسب سلم التنقيط الرسمي للبكالوريا و ذلك نزولا عند رغبة الباحث حيث قام الطالب الباحث بتوزيع 300 استبانه تم جمع 254 منها و إلغاء 14 نظرا لعدم اكتمال الاجابات لنحصل في الاخير على 240 استبانة .

2/4-المقـابلـة :

تعتبر المقابلة وسيلة هامة لجمع البيانات ، وتستخدم في جميع مجالات الحياة الاجتماعية والتربوية والرياضية والنفسية والسياسية وغيرها للاستفادة بها في عمليات التوجيه أو التشخيص .

كم تعرف أنها ألالتقاء بعدد من الناس وسؤالهم شفويا عن بعض الأمور التي تهم الباحث بهدف تفسير المشكلة أو اختبار الفرض 1.

---

[1] - مروان عبد الـيد إبراهيم : نفس ا رجع ، ص 114

1/2/4-مبررات استعمال المقابلة :

إن اللجوء إلى استعمال المقابلة مع أساتذة التربية البدنية جاء لعدة أسباب منها:

- دراية الأستاذ بالأهداف العامة للتربية البدنية في المرحلة الثانوية .

- تجربة الأستاذ تمكنه من معرفة مدى ملائمة التقييم الجديد مع إمكانيات التلاميذ .

-ملاحظة الأستاذ الدائمة للفرق الموجود في الأداء بين تلاميذ سنة ثالثة ثانوي وباقي المستويات (أولى+ثانية).

-إدراك الأستاذ لمخاوف التلاميذ .

-إضافة معلومات للبحث يعجز الاستبيان الإيفاء بها .

2/2/4 انجاز المقابلة :

لانجاز المقابلة بطريقة موضوعية تم إشعار الأساتذة المعنيين بأسبوع قبل المقابلة مع إعطاء فكرة عامة عن أهداف هذه المقابلة مع ترك للأستاذ اختيار المكان المناسب .

5-عينة البحث :

1/5 عينة الاستبيان :

لقد شك أن القيمة العلمية لأي بحث أو دراسة ترتكز على العديد من العوامل أهمها التحديد الدقيق للموضوع و طريقة تناوله ، و العينة التي شملها و كذا الأدوات المستعملة معه ،و يشترط في العينة أن تكون ممثلة لجميع صفات الأصل التي أشتقت منه حتى يصبح استنتاجا صحيحا و إلا أخطأنا في حكمنا على صفات ذلك الأصل

وانطلاقا من طبيعة البحث و طلبا في موضوعية النتائج . عمدنا الى اختيار عيينة مقصودة من حيث المستوى التعليمي و الجنسي و عشوائية من حيث خصائص التلاميذ في هذه المرحلة .

و قد حاولنا في دراستنا هذه أن تكون العينة أكثر تمثيلا للمجتمع الأصلي للدراسة حتى يمكن الاعتماد عليها و على نتائجها و لو بصورة نسبية في تعميمها و وضع الاقتراحات و التوصيات اللازمة .

تم اختبار العينة بشكل عشوائي من مجتمع البحث، أي عينة حصصية و عددها 240تلميذ بين إناث وذكور، ومعيدين و غير معيدين و ممارسين للتربية البدنية فقط و ممارسين للتربية البدنية و الرياضة بالتوزيع التالى :

ثانوية فاتح نوفمبر 54 دار الشيوخ-الجلفة	ثانوية النور دار الشيوخ-الجلفة	ثانوية النجاح الجلفة	ثانويةحاشي عبدا لرحمان - مسعد -الجلفة
74	63	35	68

2/5 عينة المقابلة :

تم اختيار عينة الدراسة بطريقة قصدية للأساتذة الذين سبق لهم تأطير امتحان بكالوريا التربية البدنية و الرياضية أكثر من مرة و يشرفون على أقسام نهائية و بلغ عددهم 10 أستاذة موزعين على مجموعة من ثانويات ولاية الجلفة .*

4/2/4 محاور المقابلة :

1 – انعكاس امتحان بكالوريا التربية البدنية و الرياضية من حيث :

أ* ظروف الاداء

ب* الغيابات

ت* دافعية التعلم

2- الانشغالات الأكثر تكرارا من طرف التلاميذ .

3- مدى مطابقة سلم التنقيط لإمكانيات التلاميذ .

4- ردود أفعال التلاميذ عند مطابقة نتائجهم بسلم التنقيط .

5- تأثير الامتحان على نسبة الإعفاءات .

---

* - أ اء وأماكن عمل الأساتذة وتاريخ ا قابلات ا لملاحق

6- المشاكل التي تواجه الأساتذة عند إجراء امتحان التربية البدنية و الرياضة

7- مدى مساهمة هذا الامتحان في الرفع من قيمة المادة .

8- الاقتراحات الممكنة التي يراها الأساتذة ضرورية .

6/ المعالجة الإحصائية :

تم استخدام الرزم الإحصائية (spss) للحصول على نتائج الدراسة من خلال استخراج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية والتكرارات واختبار ت (t-test) للكشف عن دلالة الفروقات .

ولتحليل الإجابات ومعرفة درجة الموافقة على فقرات الاستبانة ، تم اعتماد النموذج الإحصائي التالي :

* في العبارات الموجبة : تم إعطاء إجابة موافق (03)نقاط، ونوعاما (02)نقاط وغير موافق (01)نقطة ، عكس العبارات السالبة حيث كانت موافق(01)نقطة- نوعا ما (2)-غير موافق (03)

* وجاءت كل العبارات موجبة ماعدا العبارتين السلبيتين في محور الدافعية رقم(09) و(10) وفي محور مستوى التنافس (02) و(04) و (08) و (10)



الفصل السادس

عرض النتائج

تمهيــد

بعد التعرض في الفصل السابق إلى منهج الدراسة والأدوات المستعملة وكذا العينة والأساليب الإحصائية المستخدمة لنصل بعد ذالك في هذا الفصل الى عرض النتائج المتوصل إليها من خلال تطبيق تلك الأدوات والمقارنات بين تلاميذ العينة والمتمثلة في :

*- معرفة مدى الاستعدادات النفسية لامتحان بكالوريا تربية بدنية

*- مقارنة بين الإناث والذكور الممارسين للتربية البدنية والرياضية فيما يتعلق بأكثر التأثيرات النفسية لهذا الامتحان عليهم

*- مقارنة التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية في المؤسسات التعليمية فقط ومن يمارسون بصفة دائمة خارج حصة التربية البدنية .

*- مقارنة التلاميذ المعيدون والذين سبق لهم اجتياز هذا الامتحان ومن يخوضون التجربة لأول مرة .

1- خصائص أفراد الدراسة :

تضمنت الدراسة الحالية خمسة (03) متغيرات تصف خصائص عينة الدراسة، يقترض أن لها تأثير بالغ الأهمية على مستويات الانعكاسات النفسية؛ وفيما يلي استعراض موجز لتوزيع أفراد العينة حسب الصفات المدروسة، وتكشف المعطيات الواردة في الجدول رقم (11) عن توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المتغيرات الشخصية وذلك على النحو التالي:

بالنظر إلى الجدول (11) يلاحظ أن نسبة (54.16%) من أفراد العينة من الذكور، تقابلها نسبة (45.84%) من الإناث، وهذا التقارب في النسب لكلا الجنسين ضمن عينة الدراسة أمر طبيعي وراجع إلى زيادة نسبة التعلم عند الإناث و ممارسة مادة التربية البدنية والرياضية مقارنة بالذكور.

أما بالنسبة للمعيدين وغير المعيدين فكانت النسب حسب الجدول رقم (11) بالنسبة للمعيدين (6. 64%) أما غير المعيدين (35.4%) وهذا التباعد في النسب المئوية أمر طبيعي لأن نسبة الذين ينتقلون من السنة الثانية إلى أقسام النهائي اكبر من الذين يعيدون السنة .

أما نسبة الذين يمارسون حصة التربية البدنية في الثانوية فقط مقارنة بزملائهم الذين يمارسون التربية البدنية في الثانوية وخارج الثانوية فجاءت متباعدة حيث نسبة الذين يمارسون التربية البدنية فقط (75.00 %) والذين يمارسون التربية البدنية في الثانوية وخارجها (25.00%)

ويرجع هذا الى طبيعة السنة الدراسية حيث يعتبرها التلميذ وحتى أولياء التلميذ مصيرية ويبقى التركيز على الدراسة فقط والتقليل من ممارسة الرياضة أو حتى باقي الأنشطة الأخرى ما عدا الدراسة .

الجدول رقم : (11)

توزيع أفراد العينة حسب متغيرات الدراسة

المتغير	المستوى	التكرار	النسب
الجنس	ذكر	130	%54.16
	أنثى	110	%45.84
الإعادة	معيدون	85	%64.60
	غير معيدون	155	%35.40
الممارسة	ممارسة ت ب فقط	180	%75.00
	ممارسة دائمة	60	%25.00

1- **الفرضيـــــــة الأولى :** وجود فروق في انعكاس طريقة التقييم الجديدة على الحالة النفسية لتلاميذ أقسام النهائي

الجـدول رقم : (12)

الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية للإستعدادات النفسية الخمسة مرتبة تنازليا

رقم المحور	اسم المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المرتبة
01	الخوف من التقويم السلبي	24.88	4.85	الأولى
02	الطموح و المثابرة	24.52	6.70	الثنية
03	الدافعية	24.25	7.78	الثالثة
04	مستوى التنافس	24.21	8.15	الرابعة
05	الخجل	24.16	5.16	الخامسة

يبين الجدول رقم (12) ترتيب الاستعدادات النفسية لبكالوريا التربية البدنية و الرياضية مرتبة ترتيبا تنازليا حيث حصل محور الخوف من التقويم السلبي على أعلى متوسط حسابي (24.88) , و بانحراف معياري قدره (4.85) أما أدنى متوسط حسابي فكان لمحور الخجل (24.16) , و بانحراف معياري قدره (9.16) وهذا يدل أن الخوف من التقويم السلبي يعتبر أكثر الانعكاسات على الاستعدادات النفسية لتلاميذ أقسام النهائي , لإرتباط نتيجة هذا الإمتحان بمصير التلميذ في البكالوريا العامة يليه عامل الطموح و المثابرة , و الدافعية و مستوى التنافس , و أخيرا جاء عامل الخجل في ترتيب العوامل الخمسة .

و لمعرفة ماهي أكثر الفقرات التي تؤثر على حالة التلاميذ حسب المحاور الخمسة كان لبد من عرض الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية لفقرات كل محور حسب ترتيبها . و الجداول من (13) إلى ( ) تبين هذا التحليل بدقة .

الجـدول رقم : (13)

الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية لعبارات محور مستوى التنافس

رقم الفقرة	المحور الأول : مستوى التنافس	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبـة
1	أصبحت اجتهد كث ا عملي لأتفوق على زملائي	2.24	0.71	04
2	أشعر بأن الدخول ديات مع الآخرين لا طائل من ورائه	2.44	0.55	01
3	تستهوي الأعمال ال تتسم و ا نافسة و التحدي	2.08	0.74	09
4	أنسحب من التنافس بسرعة عندما تواجه مصاعب	2.06	0.80	10
5	أعت أن هدف التربية البدنية هو التنافس	2.05	0.62	11
6	لا أتقبل ا ز ة مهما كانت الأسباب و أسعى دائما للتفوق	2.14	0.55	06
7	لا أميل للرأي القائل كن أو لا تكن	2.10	0.69	08
8	عدد ا صص الأسبوعية غ كا للتحض للامتحان	2.41	0.69	02
9	أصبحت أقوم بتحض خاص ح أكون مستعدا لامتحان البكالوريا	2.13	0.53	07
10	ض نا ذا الامتحان أثناء حصص التربية البدنية يسبب إجهاد بد كب	2.21	0.69	05
11	كلما ازدادت أ ية ا نافسة أشعر أن لا أستطيع إظهار كل ما عندي من مهارات	2.34	0.55	03
مج المتوسط الحسابـي للمحـور		24.21		

يتبين من الجدول (13) أن محور مستوى التنـافس جـاء فـي المترتبـة الرابعـة فـي انعكاسه على الإستعدادت النفسية للتلاميذ و احتلت الفقرة رقم (2) و التـي تـنص على " أشعر بأن الدخول فـي تحديات مـع الآخرين لا طـائل من ورائـه " المرتبـة الأولـى بمتوسط حسـابي (2.44) و بـانحراف معيـاري (0.55) تليهـا الفقرة رقـم (8) و التي تنص على " عدد الحصص الأسبوعية غير كـافي للتحضـير للامتحـان " بمتوسط حسابي قدره (2.41) و بانحراف معياري (0.69) , أما الفقرة رقم (5) و التـي تـنص علـى " أعتبـر أن هـدف التربيـة البدنيـة هـو التنـافس " فجـاءت فـي المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي قدره (2.05) و بـانحراف معيـاري قـدره (0.62)

.

الجـدول رقم (14)

الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية لفقرات محور الخجل

رقم العبارة	المحور الثاني :الخجل	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة
1	أخجل عندما أقوم بتمارين رياضية أمام ا نس الأخر	2.26	0.68	04
2	أشعر با جل عندما أعتـ الأضعف بـ زملائي	2.03	0.60	09
3	اخجل عندما يكون لباسي الرياضي أقل قيمة بـ الآخرين	1.94	0.73	11
4	أشعر با جل عندما أشعر أ ل تعاطف الآخرين	2.12	0.68	08
5	أشعر أنـ سأرتبك بشدة عند القفز او ا ري يوم الامتحان و على مرئ من ا ميع	2.41	0.62	02
6	جل إدراك الآخرين لعجزي القيام بتمرين ما يوم الامتحان	2.15	0.64	07
7	أخجل عندما يراقب عملي غرباء	2.44	0.56	01
8	أشعر أن خجلي نعـ من الكشف عن كل إمكانيا	2.40	0.59	03
9	أشعر بسرعة دقات قلـ عندما دوري أداء رين ما	2.24	0.76	05
10	أشعر بالثقل حركا عندما أكون ل أنظار ا ميع	2.19	0.54	06
11	أخجل من مظهري وأعتـ أن شكل جسمي غـ رياضي	1.98	0.61	10
	مج المتوسط الحسابـي للمحـور	24.16		

يتبين من الجدول (14) أن محور الخجل جاء في المترتبة الخامسة في انعكاسه على الإستعدادت النفسية للتلاميذ و احتلت الفقرة رقم (7) و التي تنص على " أخجل عندما يراقب عملي غرباء " المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (2.44) و بانحراف معياري (0.56) تليها الفقرة رقم (5) و التي تنص على " أشعر أنني سأرتبك بشدة عند القفز او الجري يوم الامتحان و على مرئ من الجميع " بمتوسط حسابي قدره (2.41) و بانحراف معياري (0.64) , أما الفقرة رقم (3) و التي تنص على " اخجل عندما يكون لباسي

الرياضي أقل قيمة بين الآخرين " فجاءت في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي قدره (1.94) و بانحراف معياري قدره (0.73) .

الجـــدول رقم (15)

الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية لفقرات محور الدافعية

رقم العبارة	المحور الثالث :الدافعية	المتوسط	الانحراف	المرتبة
1	اعت أن امتحان البكالوريا فرصة لاكتساب تقنيات جديدة	2.13	0.55	09
2	هذا الامتحان فرصة للتباهي أمام الأساتذة والأصدقاء	1.83	0.73	11
3	لاأحب ا نافسة بل أتعاطى الرياضة من اجل سلامة ا سم	2.28	0.76	03
4	اعت هذا الامتحان فرصة للحصول على نقطة عالية	2.19	0.71	08
5	امتحان البكالوريا فرصة لأب للآخرين أن بارع	1.87	0.70	10
6	أتعاطى الرياضة فقط للشعور بالراحة النفسية	2.26	0.67	05
7	أمارس الرياضة من أجل ا تعة و أكره التنافس مع الآخرين	2.24	0.63	06
8	أرى ان تقييمي يوم واحد يضيع ودا طوال السنة	2.59	0.43	01
9	أصبحت اكره التربية البدنية وخاصة أن عاجز عن بلوغ الأهداف ا طلوبة هذا الامتحان	2.39	1.21	02
10	لا أدري ا أتعاطى الرياضة و كلما أفكر امتحان البكالوريا أندم على عدم الإعفاء	2.27	0.91	004
11	أ أن امتحن قدرا ا عرفية با وازاة مع قدرا البدنية	2.20	0.67	07
	مج المتوسط الحسابـي للمحـور	24.25		

يتبين من الجدول (15) أن محور الدافعية جاء في المترتبة الثالثة في انعكاسه على الإستعدادت النفسية للتلاميذ و احتلت الفقرة رقم (8) و التي تنص على " أرى ان تقييمي في يوم واحد يضيع مجوداتي طوال السنة " المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (2.59) و بانحراف معياري (0.43) تليها الفقرة رقم (9) و التي تنص على " أصبحت اكره التربية البدنية وخاصة أنني عاجز عن بلوغ الأهداف المطلوبة في هذا الامتحان " بمتوسط حسابي

قدره (2.39) و بانحراف معياري (1.21) , أما الفقرة رقم (2) و التي تنص على " هذا الامتحان فرصة للتباهي أمام الأساتذة والأصدقاء " فجاءت في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي قدره (1.83) و بانحراف معياري قدره (0.73) .

الجـــدول رقم (16)

الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية لفقرات محور الخوف من التقويم السلبي

رقم العبارة	المحور الرابع : الخوف من التقويم السلبي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المرتبة
1	كث ا ماأشعر بالقلق من امتحان بكالوريا التربية البدنية	2.28	0.62	05
2	أقلق إذا ظن الآخرون إن نتائجي الرياضية عد ة القيمة	2.00	0.62	09
3	اشعر بالقلق من الآراء ال يكونا ء الأصدقاء	2.14	0.63	08
4	أخشى أن أرتكب أخطاء يوم الامتحان تؤثر على نتائجي	2.71	0.37	02
5	أقلق كث ا عندما يقيم يوم الامتحان موعة من الأساتذة	2.16	0.67	07
6	ندمت على عدم إعفائي من التربية البدنية و الرياضية	1.86	0.63	11
7	أخشى ان لا أ صل على نقطة جيدة امتحان بكالوريا التربية البدنية	2.17	0.65	06
8	ليس بالضرورة إن اقلق إذا أ صل على نتيجة ا ابية	1.90	0.54	10
9	أ أن يتم تقييمي على عملي طول السنة و ليس يوم واحد	2.37	0.52	04
10	أخاف أن أصاب با رض يوم الامتحان	2.73	0.35	01
11	لاأعت سلم التنقيط مناسبا لإمكانيا	2.57	0.60	03
	مج المتوسط الحسابـي للمحـور	24.88		

يتبين من الجدول (16) أن محور الخوف من التقويم السلبي جاء في المترتبة الأولى في انعكاسه على الإستعدادت النفسية للتلاميذ و احتلت الفقرة رقم (10) و التي تنص على " أخاف أن أصاب بالمرض يوم الامتحان " المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (2.73) و بانحراف معياري (0.35) تليها الفقرة رقم

(4) و التي تنص على " أخشى أن أرتكب أخطاء يوم الامتحان تؤثر على نتائجي " بمتوسط حسابي قدره (2.71) و بانحراف معياري (0.37) , أما الفقرة رقم (6) و التي تنص على " ندمت على عدم إعفائي من التربية البدنية و الرياضية " فجاءت في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي قدره (1.86) و بانحراف معياري قدره (0.63) .

الجـــدول رقم (17)

الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية لفقرات محور الطموح و المثابرة

رقم العبارة	المحور الخامس : الطموح و المثابرة	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	المرتبة
1	أصبحت أؤدي الأنشطة ا ة الامتحان دة طويلة دون الشعور با لمل	2.48	0.50	02
2	أصبحت أقوم بالتمرينات ا طلوبة م مهما كلف ذلك من جهد	2.26	0.62	07
3	اعتقد ا: شخص يكتفي بالقليل من الآمال و الطموحات	1.85	0.64	10
4	كلما وجدت الأنشطة ا ة الامتحان صعبة ازداد إسرارا على إ ازها	2.43	0.44	04
5	أشعر أن هذا الامتحان زاد من اجتهادي و مثابر عملي كرياضي	2.44	0.63	03
6	كلما حققت هدفا من أهدا وضعت لنفسي أهدافا أخرى	2.14	0.56	08
7	أعد أ مل ضغوط اا نواجه جراء هذا الامتحان	2.10	0.69	09
8	أنا لا أحب الرياضة أصلا و على ارسنها	1.55	0.64	11
9	امتحان البكالوريا فرض علي تنمية معار حول الكث من الانشطة أكثر من السنوات ا اضية	2.62	0.36	01
10	أصبحت مواظبا على حضور يع حصص الرياضة لكي لا تضيع م فرصة التحض	2.37	0.57	05
11	زاد هذا الامتحان من اهتمامي ادة التربية البدنية أكثر من السنوات ا اضية .	2.28	0.70	06
	مج المتوسط الحسابـي للمحـور	24.52		

يتبين من الجدول (17) أن محور الطموح و المثابرة جاء في المترتبة الثانية في انعكاسه على الإستعدادت النفسية للتلاميذ و احتلت الفقرة رقم (09) و التي تنص على " امتحان البكالوريا فرض علي تنمية معارفي حول الكثير من الانشطة أكثر من السنوات الماضية " المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (2.62) و بانحراف معياري (0.36) تليها الفقرة رقم (01) و التي تنص على " أصبحت أؤدي الأنشطة المبرمجة في الامتحان لمدة طويلة دون الشعور بالملل " بمتوسط حسابي قدره (2.48) و بانحراف معياري (0.50) , أما الفقرة رقم (08) و التي تنص على " أنا لا أحب الرياضة أصلا ومجبر على ممارستها " فجاءت في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي قدره (1.55) و بانحراف معياري قدره (0.64) .

2- **الفرضية الثانية :** حيث تنص على وجود فروق ذات دلالة احصائية في انعكاس طريقة التقييم الجديدة على الحالة النفسية لتلاميذ اقسام النهائي تعزى لمتغير الجنس و لأجل ذلك تم استخدام اختبار (t- test) و الجدول رقم (18) يبين ذلك

الجدول رقم (18)

نتائج اختبار (t-test) لمتغير الجنس

رقم المحور	المحور	ذكور		إناث		قيمة (ت)
		وسط	انحراف	وسط	انحراف	
01	مستوى التنافس	24.26	5.47	22.29	6.29	*2.59
02	الخجل	22.48	3.83	25.82	4.02	*6.57
03	الدافعية	24.40	1.12	24.15	1.32	1.6
04	الخوف من التقويم السلبي	23.76	1.73	25.28	2.61	*7.84
05	الطموح و المثابرة	24.56	5.50	24.46	6.23	1.39

- (*)قيمة –ت- دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05
- درجة الحرية 240-2=238 دائما
- القيمة المجدولة 1.97

تبين من الجدول رقم (18) وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في محور مستوى التنافس لان القيمة المحسوبة اكبر من المجدولة يعزى لمتغير

الجنس و لصالح الذكور بمتوسط حسابي قدره (24.26) ، كما اظهرت النتائج فرقا ذا دلالة إحصائية عند مستوى (0.05)في انعكاس طريقة التقييم الجديدة على الحالة النفيسة في محور الخجل لأن القيمة المحسوبة اكبر من المجدولة يعزى لمتغير الجنس و لصالح الإناث بمتوسط حسابي قدره (25.82) ، كما يشير الجدول رقم (18) الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) تعزى لمتغير الجنس و لصالح الإناث عند محور الخوف من التقويم السلبي بمتوسط حسابي قدره (25.28)

3- الفرضية الثالثة :

حيث تنص على وجود فروق ذات دلالة احصائية في انعكاس طريقة التقييم الجديدة على الحالة النفسية لتلاميذ اقسام النهائي تعزى لمتغير الاعادة و لأجل ذلك تم استخدام اختبار (t- test) و الجدول رقم (19) يبين ذلك .

الجدول رقم (19)

نتائج اختبار (t-test) لمتغير الإعادة

رقم المحور	المحور	معيد		غير معيد		قيمة (ت)
		وسط	انحراف	وسط	انحراف	
01	مستوى التنافس	19.78	5.33	22.34	7.48	*4.96
02	الخجل	24.04	8.13	24.24	8.19	0.17
03	الدافعية	22.48	1.51	25.80	3.54	*8.20
04	الخوف من التقويم السلبي	23.14	1.14	26.57	3.32	*9.22
05	الطموح و المثابرة	22.97	8.89	25.89	5.83	*2.31

- (*)قيمة ــت- دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05
- درجة الحرية 240-2=238 دائما
- القيمة المجدولة : 1.97

تبين من الجدول رقم (19) وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في محور مستوى التنافس يعزى لمتغير الإعادة لأن القيمة المحسوبة اكبر من المجدولة و لصالح غير المعيدين بمتوسط حسابي قدره (22.34) ، كما أظهرت النتائج فرقا ذا دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في انعكاس طريقة التقييم الجديدة على الحالة النفيسة في محور الدافعية يعزى لمتغير الإعادة لأن القيمة المحسوبة اكبر من المجدولة و لصالح غير المعيدين بمتوسط حسابي قدره (25.80) كما يشير الجدول رقم (19) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) تعزى لمتغير الإعادة لأن القيمة المحسوبة اكبر من المجدولة و لصالح غير المعيدين في محور الخوف من التقويم السلبي بمتوسط حسابي قدره (26.57) ، كما أظهرت النتائج فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) لمتغير الإعادة عند مستوى الطموح و المثابرة و لصالح غير المعيدين بمتوسط حسابي قدره (25.89) .

4- الفرضية الرابعة :

حيث تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في انعكاس طريقة التقييم الجديدة على الحالة النفسية لتلاميذ أقسام النهائي تعزى لمتغير الممارسة لحصة التربية البدنية فقط و الممارسة لحصة التربية البنية في الثانوية و خارج الثانوية لأجل ذلك تم استخدام اختبار (t- test) و الجدول رقم (20) يبين ذلك .

الجدول رقم (20)

نتائج اختبار (t-test) لمتغير الممارسة

رقم المحور	المحور	ممارسة دائمة		ممارسة ت ب ر فقط		قيمة (ت) المحسوبة
		وسط	انحراف	وسط	انحراف	
01	مستوى التنافس	25.98	6.82	20.47	6.75	*5.45
02	الخجل	22.80	1.82	25.55	1.26	*8.10
03	الدافعية	24.06	1.56	24.26	0.96	1.14
04	الخوف من التقويم السلبي	24.06	1.56	25.28	2.82	*4.21
05	الطموح و المثابرة	24.51	7.54	24.46	3.63	0.95

- (*)قيمة ــت- دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05
- درجة الحرية 240-2=238 دائما
- القيمة المجدولة : 1.97

تبين من الجدول رقم (20) وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في محور مستوى التنافس يعزى لمتغير الممارسة لأن القيمة المحسوبة اكبر من المجدولة و لصالح الممارسين بصفة دائمة بمتوسط حسابي قدره (25.98) ، كما أظهرت النتائج فرقا ذا دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في انعكاس طريقة التقييم الجديدة على الحالة النفسية في محور الخجل يعزى لمتغير الممارسة لأن القيمة المحسوبة اكبر من المجدولة و لصالح الممارسين لحصة التربية البدنية فقط بمتوسط حسابي قدره (25.55) ، كما يشير الجدول رقم (20) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) تعزى لمتغير الممارسة لأن القيمة المحسوبة اكبر من المجدولة و لصالح الممارسين لحصة التربية البدنية فقط في محور الخوف من التقويم السلبي بمتوسط حسابي قدره (25.28) .

5- حوصلة المقابلة :

تهدف دراستنا إلى معرفة أهم الانعكاسات النفسية لطريقة التقييم الجديدة لمادة التربية البدنية على تلاميذ أقسام النهائي أين تم الانتقال من التقييم المستمر للمادة من طرف الأستاذ إلى التقييم في يوم واحد من طرف لجنة من الأساتذة وفق سلم تنقيط مع مراعاة النتيجة الكمية دون سواها في مجموعة من التخصصات ورغم إجراء الاستبيان مع التلاميذ المعنيين بهذا الإجراء إلا انه تم إجراء المقابلة مع الأساتذة لتدعيم دراستنا والخروج بنتائج أكثر دقة لكون الأساتذة أكثر دراية بمستوى التلاميذ وبالأهداف العامة لمادة التربية البدنية مما يمكنهم من الملاحظة أكثر واكتشاف السلبيات والايجابيات لهذا الإجراء .

ومن خلال المحاور المقترحة في المقابلة أكد الأساتذة أن هذا الإجراء في عمومه شكلي ولم يتم مراعاة أسباب نجاحه والتي تأتي في مقدمتها ظروف عمل التلاميذ وخاصة انعدام القاعات الرياضية مما يسبب توقف الحصص أحيانا لعدة أسابيع متواصلة وهذا نتيجة الظروف الجوية مما ينعكس على الحالة النفسية للتلاميذ وخاصة الذين يكتفون بحصة التربية البدنية .

أما في ما يخص الانضباط والرغبة في العمل فقد سجل الأساتذة فروقا بين التلاميذ المعيدين والغير معيدين فإذا كان التلاميذ الذين يجتازون الامتحان أول مرة منشغلين بالتعلم والرفع من مستواهم والسؤال عن ظروف اللجنة والامتحان والتنقيط والخوف من الإصابة يوم الامتحان ، فنجد عكس ذالك عند التلاميذ المعيدين أين تكثر الغيابات واللامبالاة بالتدريبات الخاصة بهذا الامتحان وذالك لادراكم أن النقطة الحقيقية في البكالوريا هي نقطة اللجة وان نقطة الأستاذ لامعنى لها .

كما عبر كل الأساتذة على صعوبة سلم التنقيط واعتبروه مثبطا لعزيمة التلاميذ ، وأكدا أنه لو يتم تطبيق هذا السلم بصرامة فستكون النقاط كارثية كما عبروا عن دهشة التلاميذ عند مقارنة نتائجهم بسلم التنقيط ، فيفكر الكثير منهم وخاصة ذوي المستوى البدني المحدود في الإعفاء ، وهنا يدخل دور الأستاذ في التخفيف من مخاوف التلاميذ وتشجيعهم .

ورغم تعامل سلم التنقيط مع عامل السن فان ذالك غير كاف ، فهناك فرق بين السن الافتراضي والسن البيولوجي ، كما توجد فروق في قدرات التلاميذ في الجوانب البدنية والصحية لم تؤخذ بعين الاعتبار وهذه أهم نقطة ركز عليها الأساتذة ، أين تحولت التربية البدنية مادة تنافسية ، تعتمد على القوة واللياقة البنية فقط ، وأهملت أهدافها الأخرى، وامتزج مفهوم التربية البدنية مع مفهوم الرياضة ، في حين يعتبر الأساتذة أن الفئة التي تعاني من مشاكل صحية ، أو عاهات دائمة والتي لايمكنها ممارسة التربية البدنية في أماكن أخرى هي أولى بممارسة التربية البدنية ، وخلق الظروف المشجعة لذالك.

وهنا يقترح الأساتذة اخذ تقييم الأستاذ طيلة السنة الدراسية بعين الاعتبار وذالك لكون الأستاذ ادرى بالمستوى الحقيقي لتلامذته ، وادرى بالفروق الفردية ونسبة التطور الحاصل عند كل تلميذ سواء بالجانب البدني أو الجانب المعرفي ، كما أعابو على النظام الجديد الإعفاء الإجباري الذي يفرض على التلميذ في حالة عدم تمكنه من اجتياز الامتحان نتيجة المرض أو الإصابة يوم الامتحان ، وإهمال عمله طول السنة .

ولكن هذا لاينفي اجابية الامتحان والمتمثلة في زيادة الاهتمام من طرف التلاميذ عموما وأولياؤهم وحتى الإدارة أصبحت أكثر مرونة مع توفير

مطالب الأساتذة من عتاد ، أو حتى حرص المدراء على ضرورة وجود العدد الكافي من الأساتذة لتأطير التلاميذ .



الفصل السابع

تحليل النتائج

تمهيد :

بعد التعرض في الفصل السابق إلى عرض النتائج من خلال تطبيق الاستبيان الخاص بالتلاميذ والمقابلة المكملة للدراسة الخاصة بالاساتذة لنصل بعد ذالك في هذا الفصل الى محاولة تحليل هذه النتائج علي ضوء المعطيات والمتغيرات من خلال تطبيق تلك الأدوات والمقارنات بين تلاميذ العينة ،بناء على متغير الجنس والاعادة والممارسة .

1- تحليل نتائج الفرضية الأولى:

والتي تنص على وجود انعكاس لطريقة التقييم الجديدة على الحالة النفسية لتلاميذ أقسام النهائي

توصلت نتائج الدراسة الى أن كل محاور الاستبيان كانت مؤثرة ودالك من خلال ارتفاع المتوسطات الحسابية والتي تجاوزت معدل 24 علما انه مجال العبارات يتراوح بين (11-33).

* - وجاء في المرتبة الأولى المحور الخاص بالخوف من التقويم السلبي بمتوسط حسابي (24.88) ويعتبر هذا أمر طبيعي نظرا لخصوصية هذه السنة الدراسية والتي تعتبر مصيرية في حياة التلميذ الدراسية وحتى لدى الأهل مما يخلق الكثير من الضغوط النفسية عند التلاميذ ويصبح لكل نقطة ثمنها خوفا من الفشل في البكالوريا .كما أن خصوصية الاختبار الذي يجرى في يوم واحد ويعتمد على الجانب البدني المحض يخلق الكثير من المخاوف من عدم التوفيق أو المرض كما جاء في الفقرة "أخاف أن أصاب بالمرض يوم الامتحان " بمتوسط حسابي (2.73) والتي تعبر عن مدي مخاوف التلاميذ من الفشل .وهذا ما عبر عنه الأساتذة من خلال المقابلة أين أكدوا على شرعية المخاوف حيث حدثت عدة حالات تغيب فيها التلاميذ عن هذا الاختبار بسبب المرض أو عدم المواصلة بسبب الإغماء أو حدوث بعض الإصابات يوم الاختبار مما تسبب في إعفاء التلاميذ من التربية البدنية على الرغم من عملهم واجتهادهم طيلة السنة ، كما يوجد عامل آخر لايقل أهمية يسبب خوف التلاميذ وهو سلم التنقيط ، الذي أكد كل الأساتذة عن مدى صعوبته وعدم مناسبته للمستوى العام للتلاميذ ولولا تفهم الأساتذة لمستوى التلاميذ ومساعدتهم لكانت النتائج كارثية ولكان اغلب التلاميذ معفيين .

*- أما المحور الذي جاء في المرتبة الثانية فكان محور الطموح والمثابرة بمتوسط حسابي قدره (24.25) وهذا مايؤكد على أهمية الحصول على نتيجة جيدة زاد من عمل التلاميذ ومثابرتهم وجعلهم يبذلون مجهودات أكثر من السنوات الماضية حيث جاءت عبارة" امتحان البكالوريا فرض علي تنمية معارفي حول الكثير من الأنشطة أكثر من السنوات الماضية "في المرتبة الأولى وهذا ما أكدته مقابلة الأساتذة حيث أقروا ببذل التلاميذ لمجهودات أكثر وخاصة في أنشطة الامتحان بدنيا ومعرفيا

* - وجاء في الرتبة الثالثة محور الدافعية بمتوسط حسابي قدره (24.25) وهذا يعني أن قد رفع من دافعية التلاميذ لأجل الحصول على نتيجة وهذا ما ينطبق مع دراسة (مايرMyer) حيث يعتبر أن الموقف التنافسي يعد أكثر إثارة من الموقف غير التنافسي، ومن خلال زيادة الدافعية أن الأفراد سوف يبذلون جهدًا أكبر وأداء أفضل في الموقف التنافسي، وهذا ما يحدث في كثير من الأحوال.

رغم هذا فهناك من عبروا عن عدم تفضيلهم لتقييمهم في يوم واحد حيث جاءت العبارة" أرى أن تقييمي في يوم واحد يضيع مجوداتي طوال السنة " في المرتبة الأولى وهذا ما أشار إليه اغلب الأساتذة من كون التقييم في يوم واحد والحكم على مستوى التلميذ يعتبر إجحافا غي حقه فكثيرا من الرياضيين العالميين يمرون بفترات فراغ وينقص مستواهم ، فما بالك بتلاميذ لا يمارس اغلبهم الأنشطة الرياضية إلاّ من خلال حصة التربية البدنية.

* - المحور الرابع مستوى التنافس بمتوسط حسابي قدره(24.21) مما يعنى أن هذا الامتحان اثر على مستوي التنافس والسعي من اجل التفوق ويتفاوت هذا الهدف من تلميذ

لآخر حسب الأساتذة الذين اعتبروا أن مستوى التنافس وخاصة في الألعاب الفردية يختلف عن السنوات الأخرى .

أما محور الخجل فجاء بمتوسط حسابي قدره (24.16) وهذا ما يوحى أن لهذا العامل دور في الحالة النفسية للتلاميذ وانعكاسه على نتائجهم وهذا ما أكده جميع الأساتذة من خلال وجود عوامل جديدة لم يتعود عليها التلميذ كوجود مجمعة كبير من الأساتذة وعدد هائل من الممتحنين (يعتبرون كمتفرجين) والطاقم الطبي والأمني (الحماية المدنية – الأمن).

2- تحليل نتائج الفرضية الثانية :

والتي تنص على وجود فروق في انعكاس هذا التقييم على الحالة النفسية للتلاميذ يعزى لمتغير الجنس

فقد دلت نتائج الدراسة على وجود فرق ذي دلالة إحصائية في انعكاس هذا التقييم على الحالة النفسية للتلاميذ يعزى لمتغير الجنس وقد كانت لصالح الذكور في محور مستوى التنافس وهذا راجع الى كون الذكور أكثر ميلانا الى الأعمال التي تتسم بالجانب البدني وحب الاستعراض ، بينما كانت فروق في المحور الخاص بالخجل والخوف من التقويم السلبي ولصالح الإناث وهذا لكون الإناث أكثر حساسية من التعليقات وعدم التعود على ممارسة أنشطة بدنية أمام حشد كبير من المتفرجين وهذا ما ينعكس على تخوفهم من التقويم السلبي . وهذا ما يتوافق مع الدراسة التي قام بها الدكتور بدر محمد الانصارى في دراسته حول "الفروق بين طلبة وطالبات المرحلة الثانوية في سمة الخجل ،سنة 1997 حيث أسفرت النتائج فيما يتعلق بالفروق بين الجنسين في الخجل حيث حصلت الإناث على متوسط أعلى من الذكور في الخجل وذلك في ثلاثة مقاييس للخجل (مقياس القلق التفاعلي ، مقياس التكتم الاجتماعي ، مقياس الخجل) .

وهذا ما أشار إليه أساتذة التربية البدنية كون الإناث أكثر تخوفا من هذا الامتحان من خلال كثرة الأسئلة عن ظروف الإجراء وكيفية التنقيط كما

أشار الأساتذة الى كون اغلب حالات الإغماء والتوقف عن إكمال الامتحان كانت من جانب الإناث أكثر من الذكور. كما أشار الأساتذة الى الإحراج الذي ينتاب الفتاة إذا تزامن يوم الامتحان مع العادة الشهرية للفتاة .

3-تحليل نتائج الفرضية الثالثة :

والتي تنص على وجود فروق في انعكاس هذا التقييم على الحالة النفسية للتلاميذ يعزى لمتغير الإعادة .

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) تعز لمتغير الإعادة ولصالح غير المعيدين في محاور مستوى التنافس والدافعية والخوف من التقويم السلبي والطموح والمثابرة ويعود ذالك الى كون غير المعيدين ليست لهم تجربة مع هذا الامتحان مما يجعلهم يعملون كثيرا لأجل تجنب الفشل والحصول على نتيجة ايجابية وكذالك يكون تخوفهم اكبر من عملية التقييم لتعودهم التقييم من طرف أستاذ التربية البدنية .

وهذا وأجمع عليه الأساتذة من خلال المقابلة أين اكدو أن اهتمام غير المعيدين بهذا الاختبار أكثر من المعيدين الذين يكثرون من الغيابات وغير متحمسين الى التعلم أكثر ولا يولون أهمية لتقييم الأستاذ .

4- تحليل نتائج الفرضية الرابعة :

والتي تنص على وجود فروق في انعكاس هذا التقييم على الحالة النفسية للتلاميذ يعزى لمتغير الممارسة .

أظهرت الدراسة وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في محور مستوى التنافس يعزى لمتغير الممارسة و لصالح الممارسين بصفة دائمة وهذا لكون هذه الفئة تميل الى التنافس أكثر من خلال الممارسة الدائمة وامتلاكها للياقة البدنية الكافية لإجراء المنافسات .

بينما أظهرت النتائج فرقا ذا دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في انعكاس طريقة التقييم الجديدة على الحالة النفسية في محور الخجل والخوف من التقويم السلبي يعزى لمتغير الممارسة و لصالح الممارسين لحصة التربية البدنية فقط . ويرجع ذالك الى كون هاته الفئة ليست متعودة على ظروف المنافسات ، كما أكد الأساتذة أن التلاميذ الذين يكتفون بحصة التربية البدنية لايملكون بالضرورة إمكانيات بدنية تنافسية كما أشاروا أيضا خوف التلاميذ من التقويم السلبي يكون اكبر عند يكون التلميذ مختلفا عن زملائه (كالسمنة ، النحافة الشديدة ، إعاقة جزئية ، أمراض مزمنة......الخ)

الاستنتاج العام :

إن النتائج التي آلت إليها هذه الدراسة من خلال الدراسات ت التي عرضناها والأفكار التي جمعناها والنتائج المتوصل إليها يمكننا أن نستخلص بعض الحقائق الهامة وهي كما يلي :

1 – لقد بينت الدراسة الأثر الجلي لطريقة التقييم الجديدة البكالوريا التربية البدنية والرياضية على الحالة النفسية لتلاميذ أقسام النهائي ، حيث كانت كل المحاور المقترحة في الاستبيان مؤثرة ولو بدرجات متفاوتة ،

2 – الاهتمام بالنتيجة الكمية لم يكن مقبولا من طرف كل التلاميذ ولا حتى الأساتذة الذين ابدوا بعض التحفظات من هذه الطريقة التي تسوّي بين التلاميذ في حين أن التلاميذ غير متساوين في القدرات البدنية .

3 - هناك فروق دالة إحصائيا في درجة انعكاس الطريقة الجديدة لامتحان بكالوريا تربية بدنية على الإستعدادت النفسية لتلاميذ أقسام النهائي في جميع المتغيرات ت سواء تعلق الأمر بين الذكور والإناث أو المعيدون وغير المعيدون أو حتى من يمارسون التربية البدنية أثناء الحصة فقط ومن يمارسون بصورة مستمرة خارج الثانوية .

4 –عدم الموافقة الكاملة لأساتذة التربية البدنية على هذه الطريقة وتحفظاتهم على عدة نقاط التي تبدو في نظر العامة هينة ولكن الأساتذة يعتبرون أنها مضرة بالمادة ومن أهم النقاط

* - إهمال الحالات الخاصة أي التلاميذ الذين يعانون من أمراض مزمنة (كمرض فقر الدم ، السكر ، القلب ، ..الخ) وحتى الذين يعانون من إعاقات نسبية أو السمنة ، لا تمنعهم هذه الخصائص من الممارسة العادية أثناء حصة التربية البدنية ولكن لا يمكن بأي حال مقارنتهم بزملائهم .

* - تحوّل مادة التربية البدنية الى مادة انتقائية ذات معيار بدني محض .

- الاقتراحات والتوصيات :

إن نجاح المنظومة التربوية في بلادنا يقترن بمدى استعداد المعنيين بالأمر و العاملين في القطاع لاتخاذ خطوات شجاعة مبنية على دراية و تخطيط علمي دقيق و هادف للتحسين و الإصلاح كلما ظهر خلل في التطبيق و الطريقة المثلى لذلك مراقبة كل خطوات التطبيق لقراراتهم و تأثيراتهم على سلوكات التلاميذ أو استعداداتهم النفسية والبدنية .

وإذا كان لابد من اجتياز التلاميذ لامتحان بكالوريا تربية بدنية فانه من الواجب مراعاة النقاط التالية

* - الاهتمام بالتربية البدنية يكون بالبحث عن المشاكل الجوهرية التي تساعد المادة في اخذ مكانها الحقيقي في إعداد النشء إعداد سليما متزنا ، ولن يتأتى لنا ذالك إلا من خلال إشراك المختصين سواء رجال المهنة(الأساتذة) أو الباحثين المختصين .

* - مراعاة سلبيات وايجابيات هذا الامتحان كخلاصة للسنوات التي تم تجريبه فيها وذالك لتصحيح الأخطاء ودعم الايجابيات ، من خلال استشارة الأساتذة الذين يعملون في الميدان .

* - إعادة النظر في سلم التنقيط ، بصورة جادة وغير ترقيعية من خلال استشارة القاعدة ومراعاة المستوى العام للتلاميذ .

* - مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ وعدم تطبيق نفس الإجراءات على كل التلاميذ ، لأن مادة التربية البدنية والرياضية تعتمد على الجانب الحركي المحض ولا يملك كل التلاميذ نفس الكفآت البدنية فمن التلاميذ الذي يعاني من السمنة ومنهم من يعاني من الضعف الشديد الذي لايسمح له برفع الجلة فما بالك برميها إضافة الى من يعانون من أمراض أخرى لاتمنعهم من الممارسة العادية ولكنها تمنعهم من المنافسة

* - اخذ النقطة السنوية للأستاذ بعين الاعتبار فهو من يشرف على الامتحانات التشخيصية والتكوينية والتحصيلية ويعرف المستوى الفعلي لتلاميذه ومدى التطور ، هذا لكي لاتتحول مادة التربية البدنية الى رياضة انتقائية لامكان فيها إلا لمن يملكون القوة العضلية وإهمال باقي التلاميذ الذين يرغبون في ممارسة التربية البدنية بغض النظر على نتائجهم ، ونتجنب بالمقابل المزيد من الإعفاءات .

* - ترك التقييم في الألعاب الجماعية للأستاذ لأنه يصعب الحكم على مستوى التلميذ في دقائق قليلة .وتصعب آلية مراقبة دقيقة ومنصفة ، وحتى لاتصبح عملية التقييم عشوائية وبتالي تضر بالمادة

* - البحث عن الأسباب والعوامل التي تزيد من الممارسة أكثر من العوامل الى تعيق الممارسة لأن الهدف الأسمى للتربية البدنية ليس النتيجة فحد ذاتها ولكن النتيجة وسيلة للتطور وليست غاية .

* - تميز التلاميذ الموهوبين عن غيرهم من خلال تشجيع الرياضة المدرسية وتشجيع الأساتذة الذين يشرفون على هؤلاء التلاميذ .

* - الرفع من معامل المادة في النظام التعليمي .

* - عقد دورات علمية لصالح المدراء، بصفتهم المشرفين المباشرين على أساتذة المادة لشرح الأهداف السامية التي يمكن أن تقدمها هاته المادة لتربية النشء لو تتضافر جهودهم مع جهود الأساتذة ، من توفير للوسائل وتشجيع المنافسات الداخلية وحتى الخارجية .

* - عدم التساهل مع منح الإعفاءات للتلاميذ ، وفي هذا الصدد لايكفي عملية التنبيه للأطباء بل يجب وضع آلية مراقبة صارمة لتجنب هذه الوضعية والمراقبة الفصلية للتلاميذ المعفيين .

* - زيادة الحجم الساعي للمادة من ساعتين في الأسبوع الى أربع ساعات على الأقل ، فوجود حصة واحدة لايمكن أن يكون له تأثير كبير في تحقيق الأهداف العامة ، فكثيرا ما يحرم بعض الأقسام من الحصة لعدة أسابيع بسبب تزامنها مع الأعياد الدينية أو الوطنية أو رداءة الأحوال الجوية .

* - بنا ء القاعات الرياضية في كل المؤسسات التربوية حتى لاتكثر توقفات الحصص بسبب رداءة الطقس .

خاتمة البحث :

بعد إكمال هذه الدراسة المتواضعة ، والتي جاءت لتبين انعكاس طريقة التقييم الجديدة علي الحالة النفسية والتي تم إثباتها بالطرق الإحصائية يمكن القول أن هذا الامتحان الذي يراه الكثير بسيط وشكلي هو غير ذالك بالنسبة للتلميذ ، الذي ينظر إليه بطريقة جادة وحتى مصيرية .

حيث تحصلنا من خلال النتائج على تباين الاستعدادات من تلميذ إلى آخر وكانت هناك فرق واضحة بين الذكور والإناث في مستوى الاستعداد وتوجد فروق بين التلاميذ الذين يجرون الامتحان لأول مرة وبين من سبق لهم إجراء الامتحان ، وكانت فرق بين التلاميذ الذين يكتفون بممارسة حصة التربية البدنية أي مرة في الأسبوع ، وبين من يمارسون الرياضة أكثر من حصة خارج المؤسسة التعليمية وعلى الرغم من أن الامتحان يأخذ عامل السن بعين الاعتبار إلا أن هناك عوامل أخرى لا يجب إهمالها كالفرو قات الفردية في اللياقة البدنية والصحية ، ومن يعانون من إعاقات خفيفة لاتمنعهم من الممارسة بصفة كلية .

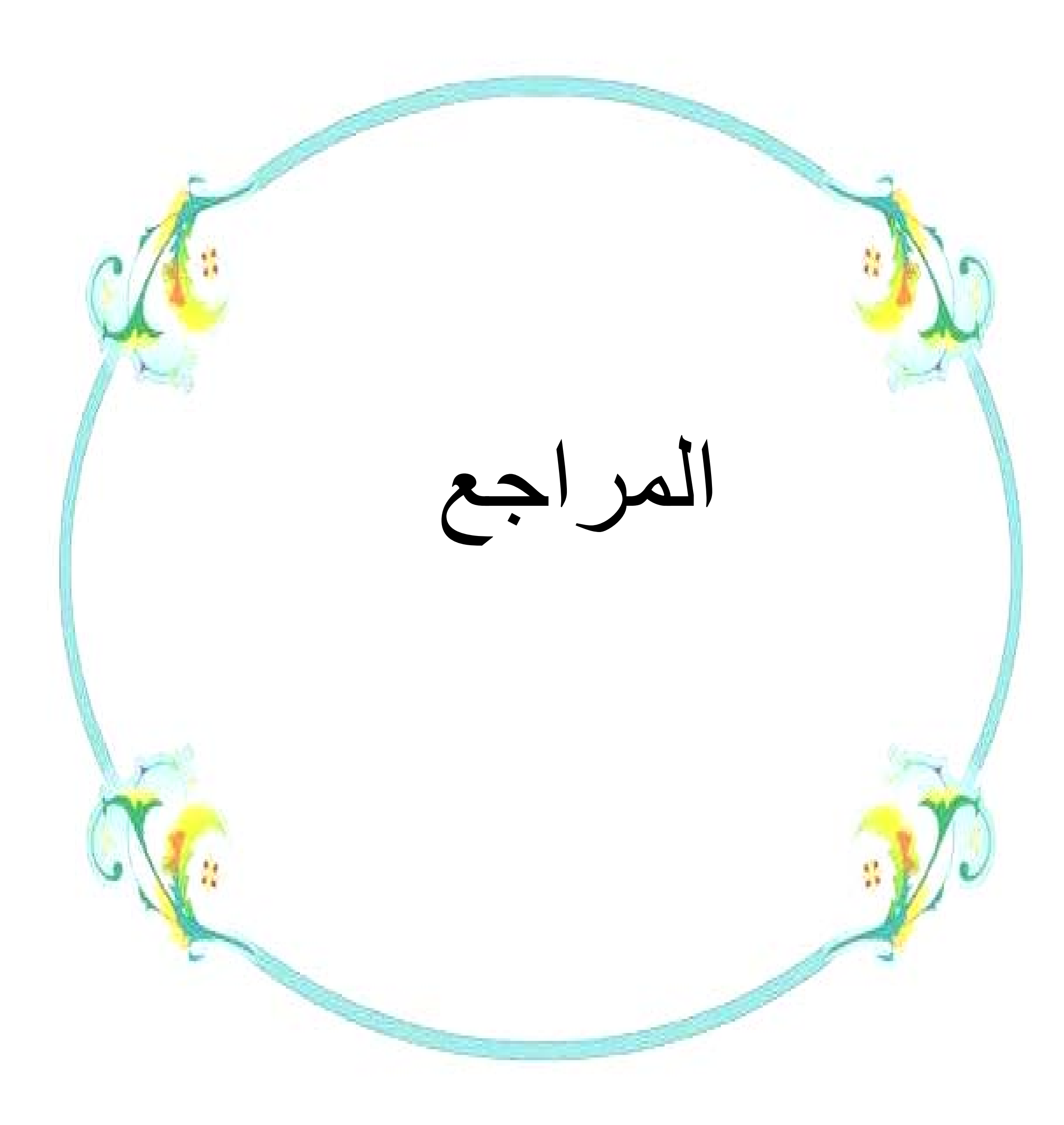
ومنه يجب إعادة النظر في النقاط السلبية التي تم التطرق إليها ودعم النقاط الايجابية ويكون ذالك بالتشاور والتنسيق بين أسرة المادة وكل من يستطيع أن يقدم الدعم ، حتى نرفع من قيمة المادة ونعطيها الموقع الحقيقي الذي تستحقه

وفي الأخير نستطيع أن نقول لن هذه النتائج وغيرها من نتائج الدراسات السابقة واللاحقة لابد أن تكون منار للمشرفين على المجال التربوي في بلادنا لأخذها بعين الاعتبار والاستفادة من نتائجها

وبذالك نعد إنسانا صالحا ، قوي الجسم سليم العقل ، ثاقب الفكر .

وختاما اعرف أن الكمال لله وحده ، ولكن حسبي أنني بذلت مجهودا للإحاطة بهذا الموضوع الذي يعد جديدا ، فان أصبت فمن الله وان أخطئت فمن نفسي

والشيطان وأملي المزيد من البحوث التي تثري وتبين وتظهر أهمية ومكانة التربية البدنية .



المراجع

01-أبي الفضل جمال الدين : لسان العرب, دار صادر, بيروت 1992.
02-احمد زكي صالح :علم النفس التربوي ، القاهرة 1972.
03-احمد زكي محمد ، عثمان لبيب فراج : علم النفس التعليمي ، مكتبة النهضة المصرية ، ط1 القاهرة .
04-احمد عزت راجح : أصول علم النفس ط 2 دار المعارف ، مصر ، 1979.
05- أسامة كامل راتب :علم نفس الرياضة – المفاهيم والتطبيقات – دار الفكر العربي ط2 القاهرة ،1997 .
06- الخجل والتشآم ،دار الآفاق ، بيروت ، ط4 ، 1981 .
07- الزوابعي والغنام:مناهج البحث في التربية ،الجزء الأول بغداد ،مطبعة العاني ، 1974 .
08- الشر بيني زكريا : المشكلات النفسية عند الأطفال ط1 ، دار الفكر العربي ، مصر ، 2001 .
09- أمين أنور الخولي :أصول التربية البدنية والرياضية (المدخل –التاريخ-الفلسفة) دار الفكر العربي ,ط1مصر1996 .
10- أسامة كامل راتب :النمو الحركي , دار الفكر العربي ,القاهرة و1990 .
11- أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي ،دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 .
12- أليكسيس كاريل : الإنسان ذلك المجهول، مكتبة المعارف ، ط 7 ، بيروت 1985.
13- أمين أنور الخولي :الرياضة والمجتمع ،سلسلة عالم المعرفة ، الكويت ، 1996.
14- أمين أنور الخولي:مجلة المعرفة ، العدد رقم 216 ،دار الفكر العربي ، سوريا ،1992 .
15- إبراهيم حنا ، صباح يوسف : علم النفس التكويني ، 1988 .
16- إبراهيم قسقوش : دافعية الإنجاز و قياسها ، مكتبة الانجلو مصرية ، ط 1 ، 1979 .
17- إخلاص محمد عبد الحفيظ ،مصطفى حسين باهي :طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائى في المجالات التربية النفسية و الرياضية،القاهرة ، مركز الكتاب للنشر 2000.
18- بدر محمد الأنصاري : المرجع في مقاييس الشخصية –تقنيين على المجتمع الكويتي – دار الكتاب الحديث ،الكويت ، 2002.
19- جابر عبد الحميد إبراهيم: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار النهضة العربية القاهرة 1984.
20- جلال حسن علاوي :علم النفس التربوي الرياضي ، دار المعارف مصر ،1986، .
21- جوزيف بوخينسكى : مدخل إلى الفكر الفلسفي ، ترجمة محمود حمدي زقزوق ، ط2 مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، 1990م .
22- حسان هشام ، منهجية البحث العلمي ط2 ، بدون مطبعة 2007.
23- حسانين محمد صبحي : التقويم و القياس في التربية البدنية و الرياضية ج 02 ط 3 دار الفكر العربي مصر 1979 .
24- حسن سليمان : التربية في المجتمعين اليوناني و الروماني، دار النهضة ، مصر القاهرة 1970 .
25- حسن سيد معوض :البطولات والدورات الرياضية وتنميتها،دار المعارف ،مصر ،1977.
25 - خيري حمد الزياد محمود : محاضرات في علم النفس الاجتماعي ،ط3 ،مطبعة دار التأليف مصر، 1987 .
26- رابح تركي : أصول التربية و التعليم ، ديوان المطبوعات الجامعية ط2 ،1990 .
27- رجاء محمود ابوعلام :النظريات الحديثة في القياس والتقويم وتطوير نظام الامتحانات المركز القومي للامتحانات والتقويم التربوي ، القاهرة 2001 .

28- رونيه اوبير :التربية العامة ,ترجمة ,عبد الله عبد الدائم , دار العلم للملايين ط5 بيروت 1982.
29- سعد محمد : سيكولوجية المراهقة ، دارا لمعارف ، القاهرة .

30- سيد محمد خير الله ، ممدوح عبد النعم : سيكولوجية التعليم (بين النظرية والتطبيق) ، دارا لنهضة العربية ، بيروت ،1996.
31- صالح عبد العزيز :طرق التدريس في التربية البدنية ،الجزء2 ،دار المعرفة ، مصر ،1997 .
32- صدقي نور الدين محمد : علم النفس الرياضة (المفاهيم النظرية –التوجيه والإرشاد-القياس) ط01 ،المكتب الجامعي الحديث ، الإسكندرية ،مصر ،2004 ،ص 21
33- صلاح الدين محمود علام: دليل المعلم في تقويم الطلبة في الدراسات الاجتماعية القاهرة، دار الفكر العربي، 1997م .
34- صلاح الدين محمود علام: دليل المعلم في تقويم الطلبة في الدراسات الاجتماعية دار الفكر العربي، القاهرة، 1997م .
35- صلاح أحمد مراد : الأساليب الإحصائية في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية المطبعة الانجلو مصرية ،مصر 2000 .
36- طلعت همام :قاموس العلوم النفسية والاجتماعية ،مؤسسة الرسالة دار عمار الأردن ط2 ،1987 .
37- عباس صالح السمراني :طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية،بغداد ،1981 .
38- عبد الحميد شرف: البرامج فى التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر،القاهرة 1990.
39- عبد الرحمان العيساوي، تصميم البحوث النفسية الاجتماعية والتربوية – دراسات في تفسير السلوك الانساني ، دار راتب الجامعية ، ط 01بيروت 1999
40- عبد الرحمان العيسوي : سيكولوجيا المراهق و المسلم المعاصر ,دار الوثائق . الكويت, 1987
41- عبد الرحمان سليمان الطر يري :القياس النفسي والتربوي : نظريته ، أسسه ، تطبيقاته ، مكتبة الرشد ،الرياض 1997 .
42- عبد الرحمان عدس : أساسيات البحث التربوي ، دار الفرقان القاهرة 1993 .
43- عبد الرحمان عيسوي : في الصحة النفسية و العقلية ، دار النهضة العربية ، بيروت ،1992 .
44- عبد السلام زهران ،علم نفس النمو –الطفولة والمراهقة- ، ط4 ،عالم الكتب ،القاهرة ، 1971 .
45- عبد الطيف الفارابي ، وآخرون: معجم علوم التربية – مادة الدافعية – دار الخطابي للطباعة والنشر ، الرباط ، 1994 .
46- عبد الطيف محمد خليفة : الدافعية للإنجاز ، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع القاهرة ، 2000 .
47- عبد العزيز صالح : التربية وطرق التدريس ، دار المعارف ، القاهرة ، 1976 .
48- عبد العلي نصيف: الخطة الحديثة في إخراج درس التربية البدنية ، مطبعة المنيا ، بغداد ،1971.
49- عبد القادر طه فرج: معجم علم النفس و التحليل النفسي, ط1, دار النهضة العربية للطباعة , بيرو
50- عبد المجيد سيد أحمد منصور ، وآخرون :التقويم التربوي الأسس والتطبيقات ، ط01 ،دار الأمين للنشر والتوزيع ،مصر 1996 ،
51- عدنان درويش وآخرون :التربية الرياضية ، ط3 ،دار الفكر العربي ، لبنان ،1994.

52- عمار بوحوش ، محمد محمود الذ نيبات : مناهج البحث وطرق إعداد البحوث ،ط1
الجزائر ، ديوان المطبوعات الجامعية

53- غسان محمد صادق , سامي الصفار :التربية والتربية الرياضية ,وزارة التعليم
العالي والبحث العلمي , جامعة بغداد ,العراق, 1988 .
54- فؤاد ابو حطب وآخرون : التقويم النفسي ، ط4 ،المطبعة الانجلو مصرية ،القاهرة
مصر 1997 .
55- فؤاد البهي السيد : الأسس النفسية للنمو ، ط4 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1975 .
56- فاخر عاقل : علم النفس التربوي ، دار العلم للملايين ، بيروت ، 1978 .
57- قاسم حسن المندلاوي ,حمود عبدا لله الشاطئ :التدريب الرياضي والأرقام القياسي
كلية التربية الرياضية جامعة بغداد , 1987 .
58- قاسم حسن حسين : علم النفس الرياضي ومبادئ تطبيقاته في مجال التدريب
مطابع التعليم العالي ,بغداد , 1990 .
59- كلير فهيم :الصحة النفسية في مراحل العمر المختلفة ،مكتبة الانجلو المصرية ط1،2007.
60- كمال درويش, وآخرون : الإدارة الرياضية الأسس والتطبيقات, القاهرة, 1990.
61- كمال عبد الحميد إسماعيل :مقدمة التقويم في التربية البدنية ، ط01 .
القاهرة ،دار الفكر العربي ، 1994 .
62- ليلى السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية، (ط-2)،
مركز الكتاب للنشر, القاهرة، 2003م،.
63- ليلى عبد العزيززهران: تقويم الطفل فى رياضة الأطفال، وزارة التعليم العالى،
كلية رياضة الأطفال، القاهرة 1995.
64- ليلى عبدا لعزيز زهران: الأصول العلمية والفنية لبناء المناهج فى التربية الرياضية،
دار زهران، القاهرة، 1999.
65- ليـنددا فيلوف ،التعليم وعملياته الأساسية ،ترجمة السيد الطواب ،محمود عمر ،
دار الاستثمارات الثقافية ،مصر،2000،.
66- محمد الحمامي , امين الخولي: اسس بناء برنامج التربية الرياضية ,دار الفكر العربي ,1991 .
67- محمد الحمامي ، الرياضة للجميع –الفلسفة والتطبيق – مركز الكتاب للنشر ، مصر الجديدة
القاهرة ، 1997 .
68- محمد مصطفى زيدان :النمو النفسي للطفل و المراهق ،ط3 ،دار الشروق جدة ،1990 .
69- محمد السيد الزعبلاوي: المراهق المسلم ،مؤسسة الكتب الثقافية ،مكتبة التوبة ،السعودية ،1998 .
70- محمد السيد على: تكنولوجيا التعليم والوسائل التعليمية، القاهرة، دار الفكر العربي، 2002.
71- محمد جابر سامية ،منهجية البحث في العلوم الاجتماعية ،مصر ،دار المعرفة الجامعية
دون سنة نشر.
72- محمد حسن علاوى، ومحمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس
الرياضي، (ط-2)، ، دار الفكر العربي، القاهرة 2000م.
73- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، 1992 .
74- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998 .

75- محمد مصطفى زيدان : دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام
ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون الجزائر ،1985

76- منير عطاء الله سليمان: تاريخ التربية ، دار النهضة العربية ، القاهرة 1968.
77- محمد مصطفى زيدان ، نبيل السمالوطي : علم النفس التربوي ، دار الشروق ط2
السعودية ، 1985 .
78- محمود محمد غانم :القياس والتقويم ، دار الأندلس للنشر والتوزيع ، السعودية ، 1997 .
78- محمود عباس : علم النفس الاجتماعي ، دار المعرفة الجامعية ، مصر، 1988 .

79- محمود عبد الرحمان حمودة : الطفولة و المراهقة و المشكلات النفسية و العلاج ط1
مكتبة النهضة القاهرة 1991 .
80- محمود عوض بسيوني , فيصل ياسين الشاطي: نظريات و طرق التربية البدنية
ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1984 .
81- محي الدين احمد حسين : دراسا ت في الدوافع والدافعية ، دار المعارف ، القاهرة ، 1988 .
82- مصطفى السويف : الأسس النفسية للتكامل الاجتماعي ـ، ط2 ، دار المعارف ، مصر .
83- مصطفى عبد السلام : القلق .. دراسات في الآراء النفسية الشائعة ، مكتبة النهضة ، 1985 .
84- مختار محي الدين :محاضرات في علم النفس الاجتماعي ، ديوان المطبوعات الجامعية
الجزائر ،1982 .
85- مروان عبد المجيد إبراهيم : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، ط1
دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ،الاردن 1999،ص 48 .
86- مروان عبد المجيد إبراهيم: طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية
الأردن،الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ،2002.
87- منير عطاء الله سليمان: تاريخ التربية ، دار النهضة العربية ، القاهرة 1968.
88- معروف رزيق : خفايا المراهق – دار الفكر بدمشق – الطبعة الثانية – 1986 .
89- مصطفى غالب : القلق والخجل ، مكتبة الهلال ،بيروت ، 1986 .
90- مصطفى غالب : في سبيل موسوعة نفسية 6 (تغلب على القلق)، دار مكتبة الهلال ، بدون سنة .
91- مصطفى فهمي : سيكولوجية الطفل والمراهقة ، دار الطباعة ، مصر ، 1974 .
92- مصطفي غالب :سيكولوجية الطفولة و المراهقة ط 1 دار مكتبة الهلال . بيروت 1979 .
93- - ميخائيل ابراهيم اسعد: مشكلات الطفولة و المراهقة ، ط 2 ، دار الآفاق الجديدة ، بيروت
.1991
94- ميخائيل خليل عوض : مشكلات المراهقين في المدن والأرياف ، دار المعارف ،
القاهرة ، مصر ،1971
95- نادر فهمي الزيود :التعلم و التعليم الصفي ، دار الفكر للنشر و التوزيع ، عمان ط 2 ، 1993.
96 - نجيب اسكندر إبراهيم: الدراسة العلمية للسلوك الإنساني، مؤسسة المطبوعات الحديثة
القاهرة ، ط 2 ، 1961.
97- نزار الطالب ، كامل الويس : علم النفس الرياضي ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد 1993 .
98- هشام محمد الخولي : الأساليب المعرفية و ضوابطها في علم النفس
دار الكتاب الحديث ، 2002

المراجع باللغة الأجنبية

-99-John w, and James K (editors): the discipline of education, the university of wiscousin press,1963

100- Habil Dorhoff M ; l'education physique et sportive , office des publications universitaires, Ben aknoun , Alger, 1996

101-- Dr. ageli sarkaz , dictionary of educational and psychological terms ,

102 – **N.SILLAMY -Dictionnaire VERSTE PSYCHOLOGIE BORDAS -Paris-1983**

103- A ngers M : Initiation pratique à la méthodologie des sciences humaine ;2éme .édition , CEC inc , Québec ,1996

المجلات والمراسلات

***-** مصري عبد الحميد حنورة : أهمية المعالجات الإحصائية في العلوم التربوية ، المجلة التربوية، الكويت ،ابريل 1998 ،ص 10.

***-** أمين أنور الخولي ،مجلة المعرفة ، العدد رقم 216 ،دار الفكر العربي ، سوريا ،1992

المذكرات :

***- - مويسي فريد ، تقدير الذات وعلاقته بدافعية الا از عند لاء كرة القدم ا زائر ،رسالة ماجستر ، معهد التربية البدنية ، جامعة . ا زائر ،2004**

***- - مرازقة ال ، أ ية استثارة الدافعية من خلال ارسة التربية البدنية وعلاقتها بالتفوق الدراسي لدى طلاب ا رحلة الثانوية با زائر . معهد التربية البدنية ، ا زائر ،2001 .**

***- ازري سوانلدة مكيوسة ، الرياضة وا رأة ب العزوف والإصرار وأثرها على ا ركة الرياضية النسوية ، معهد التربية البدنية والرياضية . ا زائر ،2004**

***- رويبح كمال ، اثر ارسة التربية البدنية على التوافق النفسي الاجتماعي عند ا راهقة ، معهد التربية البدنية ، ا زائر ، 2007**

المواقع الالكترونية

*- http://www.khayma.com/education-technology

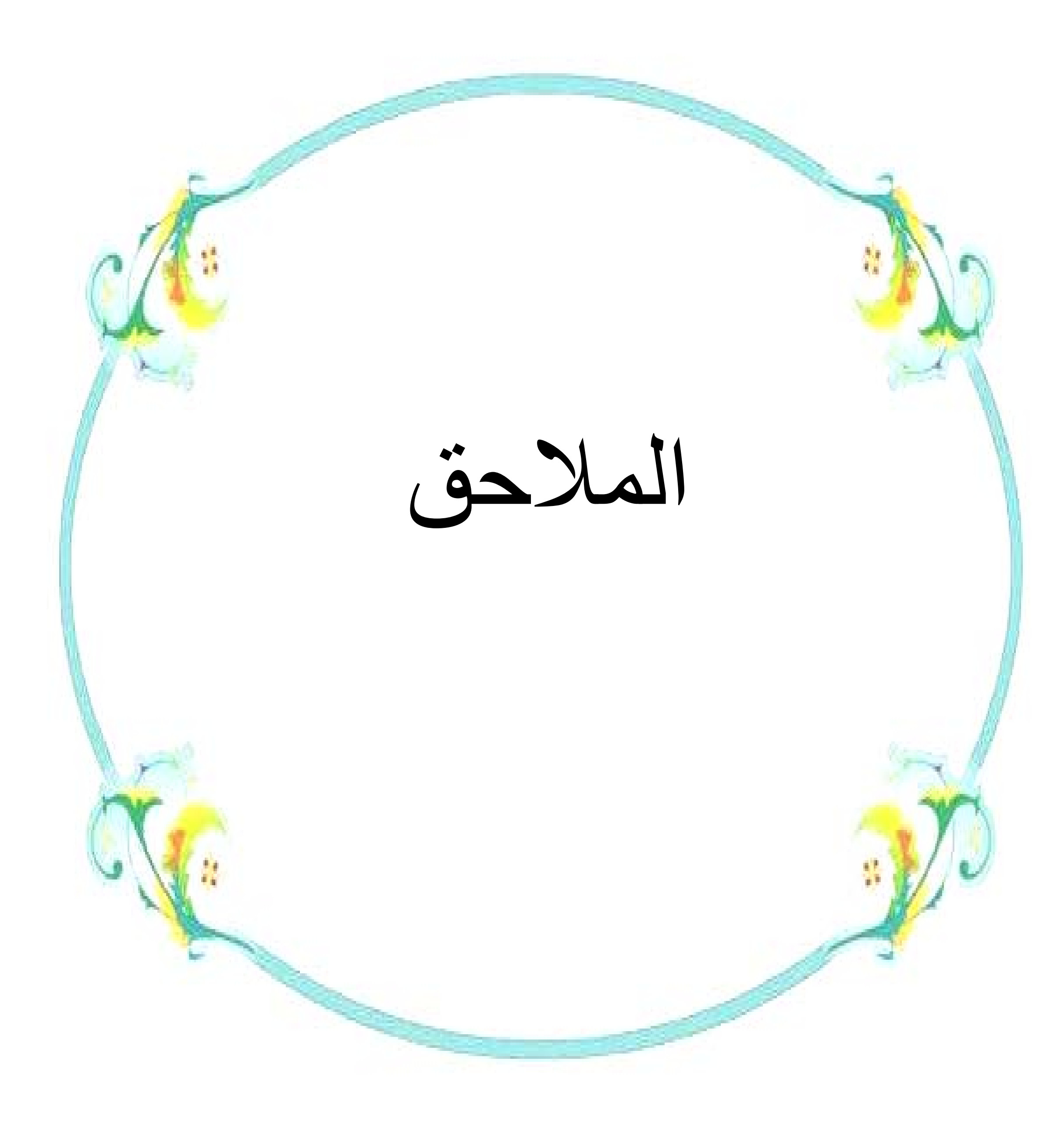
*- د. محمد إبراهيم غنيم ، الاتجاهات الحديثة في بحوث مشكلات تقويم التحصيل الدراسي 2007www.gulfkids.com .

المعاجم

- - مجموعة من كبار اللغويين العرب ،المعجم العربي الأساسي ، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم ،1989
- مجمع اللغة العربية ،المعجم الفلسفي ،الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرالية القاهرة ،1983
- أبي الفضل جمال الدين ، لسان العرب, دار صادر, بيروت 1992.
- محي الدين ابي فضل السيد محمد مرتضى : تاج العروس من جواهر القاموس دار الفكر بيروت , 1994 .

الوثائق الرسمية :

- وزارة التربية الوطنية : دليل تسيير مركزالاجراء والتصحيح لمادة التربية البدنية والرياضية لامتحاني شهادتي البكالوريا والتعليم الأساسي ،الديوان الوطني للامتحانات والمسابقات جانفي 2006 .
- وزارة التربية الوطنية :المناهج والوثائق المرافقة ،مطبعة الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد ، 2006 .
- وزارة التربية الوطنية ، مراسلة إلى مدراء التربية ، تنظيم اختبار التربية البدنية والرياضية للمتمدرسين والأحرار في امتحاني شهادتي البكالوريا . والتعليم الأساسي رقم :250/وت و /دوام/ أخ/2003



الملاحق

جامعة ا زائر

معهد التربية البدنية والرياضية

سيدي عبد ا

استبيـــان

عزيزي التلميذ (ة) :

إطار القيام بدراسة مدى انعكاس طريقة التقييم ا ديدة ادة التربية البدنية (بكالوريا تربية بدنية) على ا الة النفسية لتلاميذ أقسام النهائي وال تدخل ضمن متطلبات ا صول على شهادة ا اجستي ، **وبصفتك الشخص ا ؤهل** لتزويدنا با علومات ا ناسبة هذا ا وضوع, نرجو منك الإجابة عن أسئلة الاستبيان **بعناية**, ونتعهد فظ سرية إجابتك ال لن تستخدم إلا لأغراض علمية.

ولك منا جزيل الشكر سلفا.

معلومات عامة :

1- ا نس: ذكر ( ) أنثى ( ).

2- الصفة - معيد ( ) غ معيد ( )

3- ارسة الرياضة خارج الثانوية - أمارس الرياضة خارج الثانوية ( ) -

لا أمارس إلا حصة التربية البدنية ( )

ملاحظـــة:

الرجاء قراءة كل عبارة الإجابة عليهما بوضع علامة (X) ا انة ال تناسب شعورك؛ مع العلم أنه ليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة, إ ا ا هم هو مدى تطابق إجابتك مع ما تشعر به.

لطفا لا تترك أي عبارة دون إجابة .

	العبـــــــــــــــــارات	موافق	نوعا ما	غير موافق
.1	كثيرا ما أشعر بالقلق من امتحان بكالوريا التربية البدنية			
2	أخجل عندما أقوم بتمارين رياضية أمام الجنس الأخر			
3	اعتبر أن امتحان البكالوريا فرصة لاكتساب تقنيات جديدة			
4	أصبحت اجتهد كثيرا في عملي لأتفوق على زملائي			
5	أصبحت أؤدي الأنشطة المبرمجة في الامتحان لمدة طويلة دون الشعور بالملل			
6	هذا الامتحان فرصة للتباهي أمام الأساتذة والأصدقاء			
7	أقلق إذا ظن الآخرون إن نتائجي الرياضية عديمة القيمة			
8	أشعر بالخجل عندما أعتبر الأضعف بين زملائي			
9	اشعر بالقلق من الآراء التي يكونها عني الأصدقاء			
10	لاأحب المنافسة بل أتعاطى الرياضة من اجل سلامة الجسم			
11	أشعر بأن الدخول في تحديات مع الآخرين لا طائل من ورائه			
12	أصبحت أقوم بالتمرينات المطلوبة مني مهما كلفني ذلك من جهد			
13	أخشى أن أرتكب أخطاء يوم الامتحان تؤثر على نتائجي			
14	اخجل عندما يكون لباسي الرياضي أقل قيمة بين الآخرين			
15	اعتبر هذا الامتحان فرصة للحصول على نقطة عالية			
16	أقلق كثيرا عندما يقيمني يوم الامتحان مجموعة من الأساتذة			
17	تستهويني الأعمال التي تتسم بجو المنافسة و التحدي			
18	اعتقد انني شخص يكتفي بالقليل من الآمال و الطموحات			
19	أشعر بالخجل عندما أشعر أني محل تعاطف الآخرين			
20	متحان البكالوريا فرصة لأبين للآخرين أنني بارع			
21	كلما وجدت الأنشطة المبرمجة في الامتحان صعبة ازداد إسرارا على إنجازها			
22	أتعاطى الرياضة فقط للشعور بالراحة النفسية			
23	أشعر أنني سأرتبك بشدة عند القفز او الجري يوم الامتحان و على مرئ من الجميع			

24	أنسحب من التنافس بسرعة عندما تواجهني مصاعب			
25	أشعر أن هذا الامتحان زاد من اجتهادي و مثابرتي في عملي كرياضي			
26	أمارس الرياضة من أجل المتعة و أكره التنافس مع الآخرين			
27	أعتبر أن هدف التربية البدنية هو التنافس			
28	ندمت على عدم إعفائي من التربية البدنية و الرياضية			
29	يخجلني إدراك الآخرين لعجزي القيام بتمرين ما يوم الامتحان			
30	كلما حققت هدفا من أهدافي وضعت لنفسي أهدافا أخرى			
31	أرى ان تقييمي في يوم واحد يضيع مجوداتي طوال السنة			
32	أخشى ان لا أتحصل على نقطة جيدة في امتحان بكالوريا التربية البدنية			
33	لا أتقبل الهزيمة مهما كانت الأسباب و أسعى دائما للتفوق			
34	لم أعد أتحمل ضغوط التي تواجهني جراء هذا الامتحان			
35	أخجل عندما يراقب عملي غرباء			
36	لا أميل للرأي القائل كن أو لا تكن			
37	أنا لا أحب الرياضة أصلا ومجبر على ممارستها			
38	ليس بالضرورة إن اقلق إذا لم أتحصل على نتيجة ايجابية			
39	أشعر أن خجلي يمنعني من الكشف عن كل إمكانياتي			
40	عدد الحصص الأسبوعية غيركافي للتحضير للامتحان			
41	امتحان البكالوريا فرض علي تنمية معارفي حول الكثير من الانشطة أكثر من السنوات الماضية			
42	أتمنى أن يتم تقييمي على عملي طول السنة و ليس في يوم واحد			
43	أصبحت أقوم بتحضير خاص حتى أكون مستعدا لامتحان البكالوريا			
44	أصبحت اكره التربية البدنية وخاصة أنني عاجز عن بلوغ الأهداف المطلوبة في هذا الامتحان			
45	أصبحت مواظبا على حضور جميع حصص الرياضة لكي لا تضيع مني فرصة التحضير			
46	أخاف أن أصاب بالمرض يوم الامتحان			

47	أشعر بسرعة دقات قلبي عندما يحين دوري في أداء تمرين ما			
48	لا أدري لما أتعاطى الرياضة و كلما أفكر في امتحان البكالوريا أندم على عدم الإعفاء			
49	أشعر بالثقل في حركاتي عندما أكون محل أنظار الجميع			

	الاسم واللقب	المؤسسة	سنوات الخبرة	عدد مرات العمل بالبكالوريا (ت ب)

50	تحضيرنا لهذا الامتحان أثناء حصص التربية البدنية يسبب لي إجهاد بدني كبير			
51	زاد هذا الامتحان من اهتمامي بمادة التربية البدنية أكثر من السنوات الماضية .			
52	أخجل من مظهري وأعتبر أن شكل جسمي غير رياضي			
53	كلما ازدادت أهمية المنافسة أشعر أنني لا أستطيع إظهار كل ما عندي من مهارات			
54	لاأعتبر سلم التنقيط مناسبا لإمكانياتي			
55	أتمنى أن امتحن في قدراتي المعرفية بالموازاة مع قدراتي البدنية			

01	هادي محمد	ثانوية النور دار الشيوخ الجلفة	10	03
02	باب عمر	ثانوية النور دار الشيوخ الجلفة	04	02
03	بن موفق محمد	ثانوية ابن خلدون –الجلفة	08	03
04	حاشى بلخير	ثانوية النجاح – الجلفة	06	02
05	زروقي إسماعيل	ثانوية دمد الجديدة مسعد – الجلفة	07	03
06	شطيطحة مصطفى	ثا مصطفى بن بولعيد مسعد – الجلفة	23	3
07	شداد محمد	ثانوية حاشى عبد الرحمان مسعد –الجلفة	21	03
08	النوي علي	ثا مصطفى بن بولعيد الجلفة	05	02
09	دودو بلقاسم	ثانوية حاشي عبد الرحمان مسعد –الجلفة	10	02
10	خينش علي	ثا/الجديدة حاسي بحبح الجلفة	06	02

قائمة الأساتذة المشاركين في المقابلة

تاريخ اجراء المقابلات من 05-03-2008 الى غاية 06-04-2008